

すこやかガイド

保健推進員主催 料理教室「健康寿命を延ばそう～たんぱく質を摂ろう！パート2～」

申込制

寒い冬を元気に過ごせるよう、たんぱく質を積極的に摂れるレシピと一緒に学びませんか？

※アレルギー対応はしていません。食材についてはお電話にてお問合せください。

とき 1月29日(木)午前10時～午後1時ごろ

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

対象 町内在住の18歳以上の方

講師 管理栄養士

定員 16名 ※定員になり次第締め切り

参加費 600円

持ち物 エプロン、マスク、布巾2枚、三角巾、筆記用具

申込期限 1月22日(木)

保健推進員主催 運動教室「ボッチャ～音楽と運動を楽しむ～」

申込制

“ボッチャ”はジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たたりして、いかに近づけるかを競う誰でも楽しめるゲームです。休憩時間にはオカリナ演奏に合わせてみんなで歌を歌い、楽しいひと時を過ごします。

とき 2月3日(火)午前9時30分～11時00分 (受付時間 午前9時15分) **定員** 16名 ※定員になり次第締め切り

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

対象 町内在住の方

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装

申込期限 2月2日(月)

21・31・41・51・61・71歳対象 歯周病健診

歯の喪失の要因となる歯周病や虫歯を予防する目的で、町の指定歯科医療機関で歯周病健診を実施しています。対象の方には4月中旬に「歯周病健診無料クーポン券」を送付しています。

歯科健診を受けて、歯周病を予防しましょう。 詳細は町ホームページをご確認ください。

転入等で「歯周病健診無料クーポン券」をお持ちでない方は、保健センターにお問合せください。



▲町HP

ここまで申込・問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎ (444) 2714

アルコール専門相談

申込制

アルコールに関する悩みを抱えていませんか。精神科医師と専門の相談員がお話を伺います。

とき 1月29日 (木) 午後1時30分～3時30分

ところ 津島保健所

対象 アルコールが原因の健康問題に悩む本人もしくは家族

定員 2組

申込期限 1月26日 (月)

申込・問合せ先 津島保健所 健康支援課 ☎ 0567(26)4137



該当する方は、お早めに

令和7年度 高齢者帯状疱疹の予防接種 定期接種で受けられるのは3月末まで

次の対象の方は、高齢者帯状疱疹の予防接種が、3月末まで定期接種で受けられます。

対象 接種当日に本町に住民登録があり、①、②、③のいずれかに該当する方

- ① 今年度内に65歳を迎える方 (昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ)
- ② 今年度内に70、75、80、85、90、95、100歳となる方 (5年間の経過措置)

70歳 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ 75歳 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ

80歳 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ 85歳 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ

90歳 昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ 95歳 昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ

100歳以上 大正15年4月1日以前に生まれた方

- ③ 60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害 (身体障害者手帳1級相当の障害) を有する方

※100歳以上の方については令和7年度に限り対象となります。

※5年後は定期接種の対象となりませんので、ご注意ください。

接種期限 3月31日 (火) ※海部地区外で接種する場合、接種日の2週間前までに申請が必要

※組換えワクチンの場合、1回目を1月31日までに接種し2回目を3月31日までに接種する必要があります。詳細は昨年4月初旬に送付した「高齢者帯状疱疹予防接種券」または23ページをご確認ください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

公共施設予約システムをご利用ください

お手持ちのパソコンやスマートフォンなどから、簡単に町内の公共施設の空き状況確認や予約申込ができます。ぜひご利用ください。

なお、予約申込には事前に窓口での利用者登録が必要です。詳細は、お問合せください。

問合せ先

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 防災コミュニティ(ふれあい)センターについて | 役場 企画政策課 内線126 |
| 公民館について | 公民館内 社会教育課 ☎(443)2671 |
| スポーツセンターについて | スポーツセンター ☎(443)7077 |
| 多世代交流センターについて | 多世代交流センター ☎(443)0553 |



パソコン、スマートフォンからも
聴くことができます。下の2次元
コードからアクセスしてください。



ご存じですか。
エフエムななみ77.3MHz

海部地域のコミュニティFM放送局「エフエムななみ」が、ラジオを通じて、皆さんへ地域に密着した情報を毎日お届けしています。

- 町からの行政情報
- 災害情報
- 暮らしに役立つお天気や交通情報
- 地域密着情報

特に災害時には、有力な情報収集手段となります。

- ・地域に特化した情報
- ・停電時にも使用可能
- ・持ち運びが容易

一家に1台、ラジオを非常持ち出し品として常備していただき、地域密着型FM放送局「エフエムななみ 77.3MHz」を皆さんのお情報収集手段の一つとして、ぜひご活用ください。

問合せ先 役場 企画政策課 内線163

母子保健事業

- 持ち物 母子健康手帳(必須)
- 会場は保健センターです。
- 保健センターでの飲食はできません。あらかじめ済ませて来所してください。

予 約制

事業名	対象	とき	受付時間
母子健康手帳の交付 予	妊娠した方	月～金曜(祝日除く)	午前9時～11時 午後1時30分～3時30分
【持ち物】①妊娠届出書 ②本人確認書類 ③マイナンバーの分かるもの ④通帳やキャッシュカード等妊婦本人の振込先が分かるもの			
妊婦・乳幼児相談 予	妊娠した方・乳幼児	毎週火曜	午前9時30分～11時
※身体計測のみ希望の方は予約不要			
母乳相談 予	妊娠・授乳している方	1月13・27日、 2月10・24日(火)	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	1月6日、2月3日(火)	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	1月14・28日、 2月4・25日(水)	①午後1時30分～ ②午後2時30分～ ③午後3時30分～
発達相談 予	小学1年生までのお子さんと保護者	1月27日、2月24日(火)	①午前9時10分～ ②午前11時～
前期離乳食教室 予	4～6か月頃の乳児とその家族	2月26日(木)	午前10時～10時10分
産後ケア事業 (短期入所型・居宅訪問型)	育児支援を必要とする母子	産後1年まで お母さんの心身のケアや、授乳指導、育児相談等が受けられます。詳しくは、お問合せください。 【短期入所型】産科医療機関に宿泊 【居宅訪問型】居宅に助産師等が訪問	

歯科保健事業

保 保健センターで実施(要事前予約)

医 医療機関で実施(要事前予約 指定歯科医療機関)

事業名	対象	とき
歯みがき相談 保	乳幼児および成人 【持ち物】使用中の歯ブラシ、母子健康手帳(乳幼児)	1月13・27日、 2月10・24日(火) 【受付時間】午前9時～11時
【受付時間】午前9時～11時		
6歳臼歯 保護育成事業 医	満6歳から、小学3年生に該当する年度末まで ※町に住民登録のある方のみ 【申込方法】保健センターへお申し込みください。(郵送可)	随時
【申込方法】保健センターへお申し込みください。(郵送可)		
妊産婦 歯科健康診査 医	妊娠中および産後1年未満の方 ※町に住民登録のある方のみ(歯科治療中の方を除く)	随時
歯周病健診 医	21・31・41・51・61・71歳の方(令和8年3月末時点) ※町に住民登録のある方のみ(歯科治療中の方を除く)	随時

成人保健事業

- 会場は保健センターです。

予 約制

事業名	対象	とき	受付時間
成人健康相談 予	成人	毎週火曜	午前9時30分～11時
禁煙相談 予	たばこをやめたいと思っている方	毎週火曜	午前9時30分～11時
栄養相談 予	成人	1月6日、2月3日(火)	午前9時～11時
心の健康相談 予	心の悩みのある方やその家族等 ※医療機関に相談している方を除く	毎週火曜	午前9時30分～11時
がん検診・健康診査	「集団検診」および「個別検診」		 ◀ 詳細は町HP

予防接種

- 接種時の持ち物 **子ども** 母子健康手帳・予診票・本人確認書類（マイナンバーカード等）
成人 予診票・本人確認書類（マイナンバーカード等）
- 接種回数、間隔等詳細は町ホームページをご確認ください。



▲町HP

- 予防接種の予診票が手元にない方は、保健センターへお越しください。お子さんの場合は、必ず母子健康手帳をお持ちください。（母子健康手帳または接種歴がわかるものをお持ちでない場合、予診票を交付することはできませんので、ご了承ください。）
- 海部地区（大治町・津島市・愛西市・弥富市・あま市・蟹江町・飛島村）指定医療機関で接種してください。
- 長期にわたり療養を必要とする疾病にかかった方等の定期接種の機会を確保する制度があります。詳細は保健センターへお問合せください。（ロタ、インフルエンザ、高齢者新型コロナウイルスは除く）

ワクチンの種類(定期・大人)	対象	接種期限等
高齢者肺炎球菌	接種日に満65歳の方	対象の方には65歳の誕生日を迎えた翌月に予診票を郵送しています。 予診票を持参の上、海部地区の指定医療機関で接種してください。 接種料金：2,000円（生活保護世帯は無料）
高齢者帯状疱疹	今年度に以下の年齢に達する方 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、 90歳、95歳、100歳以上	接種期限：令和8年3月31日（火） 対象の方には令和7年4月初旬に接種券を郵送しています。 接種券を持参の上、海部地区の指定医療機関で接種してください。 接種料金：接種券をご確認ください。
高齢者 インフルエンザ	接種日に満65歳以上の方	接種期限：令和8年1月31日（土） 接種料金：1,200円（生活保護世帯は無料） 予診票は海部地区の一部の指定医療機関にあります。
高齢者新型 コロナウイルス感染症		接種期限：令和8年1月31日（土） 接種料金：4,000円（生活保護世帯は無料） 予診票は海部地区の一部の指定医療機関にあります。

- 接種日に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する方は保健センターへお問合せください。
- 生活保護世帯の方は、接種前に申請が必要です。保健センターへお問合せください。

愛知県広域予防接種事業について

海部地区の指定医療機関以外の医療機関（愛知県内）で定期予防接種が受けられます。接種前に申請が必要になりますので、詳細については保健センターへお問合せください。広域予防接種連絡票の発行に2週間ほどかかります。



▲町HP

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

歯と口の健康講座



海部歯科医師会

オーラルフレイルについて

高齢期になると他者との交流が少なくなることが多く、容姿に気を使うことも少なくなって口腔の健康への意識も低下し、歯科疾患の予防を目的とした定期的な歯科受診をやめてしまったり、セルフケアもおろそかになったりする高齢者は多いと思われます。

痛みがあれば歯科を受診しようと考えているものの、実際に噛めなくなったり歯がしみたりしても、これくらいは年のせいだと諦めて放置してしまい、むし歯や歯周病が悪化してしまうこともあります。悪化すると硬い物や繊維質の物が食べにくくなるため、それらの食品を食べなくなったり容姿や口臭などを意識して、大きく口を開けて会話することを避けたりするようになります。

口腔は会話や食事で毎日使うので、その機能が低下することは少ないと思われがちですが、このような悪い方向への流れがオーラルフレイルと呼ばれます。

口腔機能が徐々に低下し、口のささいなトラブル（滑舌低下、噛めない食品の増加、むせなど）が生じているにもかかわらず放置してしまうと食欲低下にもつながり、咬合力低下、舌運動機能低下、低栄養、サルコペニア（加齢による筋肉量の減少および筋力の低下）のリスクが高まり、最終的に生活機能障害に至ります。

歯と口の健康を永く続けるために、日頃のお手入れと歯科受診を心掛けましょう。