

すこやかガイド

歯とお口の健康教室「今日からできる!お口のセルフケア」

申込制

お口が健康だと、しっかりかんで、しっかり食べることができます。よくかむことで唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助け、むし歯や歯周病も防いでくれます。毎日のケアを少しずつ見直していきましょう。

とき 2月26日(木) 午後2時～3時

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

内容 歯磨きの方法、お口の周りの体操等

講師 歯科衛生士

定員 10名 ※定員になり次第締め切り



家庭で続けられる簡単なストレッチ

申込制

～脂質異常症(高コレステロール血症)予防を目指して～

脂質異常症とは血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質が多すぎる、または善玉コレステロールが少なすぎる状態のことです。脂質異常症は、動脈硬化の原因となり、重大な病気のリスクを高めます。元気で不自由のない日常生活を送るために、脂質異常症予防が重要です。運動指導士の指導の下、適度な有酸素運動を体験し、脂質異常症予防のコツを学びませんか。

とき 3月6日(金) 午後2時～3時

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

内容 脂質異常症予防についての講話

講師 愛知県立大学 看護学部 健康運動指導士 三浦 康平 氏

定員 30名 ※定員になり次第締め切り

持ち物 筆記用具、飲み物、バスタオルまたはヨガマット
(実技で使用)、必要な方は室内履き

保健推進員主催「運動教室および町内ウォーキング」開催中止のお知らせ

保健推進員主催の運動教室および町内ウォーキングを下記日程で開催予定でしたが、都合により、中止します。

申込者の皆さんには、何卒、ご理解いただきますようお願いします。

- 2月3日(火) 運動教室(ボッチャ)
- 3月3日(火) 第8回町内ウォーキング
- 3月10日(火) 第9回町内ウォーキング

8020・9020表彰

昨年12月25日(木)に、80代、90代で20本以上の自分の歯を保たれている方が、海部歯科医師会渡邊会長および鈴木町長より表彰されました。自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、若いうちから定期的に歯科受診をして、8020・9020を目指しましょう。

敬称略 五十音順

《9020》

浦田 まつみ	鈴木 ちえこ
はせがわ せつこ	ひらた のりこ
長谷川 節子	平田 徳子

《8020》

安達 さなえ	安達 よしこ
うだち まもる	おくむら し子
牛田 護	おとむら しげ子
かとう まさかず	志水 くにこ
加藤 正和	志水 邦子
せんだ 千田 あさこ	林 信子
ひがしかわ ひがしかわ	ひらやま かづくに
東川 朝子	平山 勝國
ふくい たかし	むらなか きよこ
福井 登美子	村中 清子
やまとざき すがこ	よしのり さちこ
山崎 須賀子	吉田 佐知子
よしだ 由典	よしのり 由典



ヒトパピローマウイルス感染症予防接種のお知らせ ～高校1年生、キャッチアップ接種の無料接種は3月末まで～

町では、子宮頸がんの発症の原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を防ぐワクチンの接種を行っています。接種を希望する場合は、医療機関に予約し、接種してください。

対象者	接種期間
小学6年生～高校1年生相当の女子 【平成21年4月2日～平成26年4月1日生まれ】	小学6年生～ <u>高校1年生相当の3月31日まで</u>
定期接種の機会を逃した年代(キャッチアップ接種)の女子 【平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれで 令和4年4月1日～令和7年3月31日の間に1回もしくは 2回接種している方(接種完了者は除く)】	<u>令和8年3月31日まで</u>

- 町内の医療機関には予診票が置いてあります。
【本年度に高校1年生、キャッチアップ接種対象の方】
- 基本3回の接種が必要となり、3月末までに受けた回数分は無料で接種できます。
接種間隔の規定により4月以降に接種をする場合は、自費となります。



▲厚生労働省HP



▲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

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	2月10・24日、 3月10・24日(火)	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	2月3日、3月3日(火)	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	2月4・25日、 3月11・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	2月24日、3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ヶ月頃の乳児とその家族	2月26日(木)	午前10時～10時10分
後期離乳食教室 予	8～11ヶ月頃の乳児とその家族	3月6日(金)	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)	2月10・24日、 3月10・24日(火) 【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
妊産婦 歯科健康診査 医	妊娠中および産後1年末満の方 ※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	2月3日、3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：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。

- 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



▲町HP

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。

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

歯科と耳鼻科

食事をしていたら急に「キーン」と耳鳴りがしたり一時的に難聴になったりクラクラした経験はありませんか。歯の治療を多くしていたり奥歯がなかつたりしていませんか。もしかしたらかみ合わせが原因かもしれません。例えば奥歯のかみ合わせがなかつたり低すぎると顎がずれたりします。顎関節の後ろには耳の神経などがあるの影響を及ぼし、そのため神経を刺激して耳に症状が出ているのかもしれません。

また、顎の筋肉や神経への影響が耳鳴りを起こすことがあります。歯がなければかみ合わせを早期に回復することをお勧めします。

ほかにも歯科と耳鼻科に関連したケースでは「上顎洞炎」などがあります。上顎洞炎とは蓄膿症とも呼ばれ、鼻の左右横にある骨（上顎骨）の中に空洞があり、その空洞内の粘膜が炎症を起こしている状態です。主な症状は鼻水、鼻づまり、眼の下の痛み、頭重感、顔面の痛みなどで、原因は風邪やアレルギー、または上顎の奥歯のむし歯や歯周病などが考えられます。

歯が原因となる場合は「歯性上顎洞炎」と呼ばれ、歯科治療と耳鼻咽喉科での治療を同時に行う必要があります。予防法は日々の丁寧な歯磨きやフロスの使用、定期的な歯科検診を受けて歯周病などの早期発見と治療を行うことです。

少しでも気になる方は、早めにかかりつけ歯科医を受診しましょう。