

すこやかガイド

おおはる健幸マイレージ 応募受付期限のお知らせ

おおはる健幸マイレージポイントカードの応募受付期限が、**令和8年1月8日(木)**までとなっています。ポイントを貯めている方は応募受付期限内のご提出をお忘れのないようお願いいたします。

おおはる健幸マイレージとは…

毎日の歩数や体重など、自分で決めた健康目標の達成を目指して、自発的に健康づくりに取り組んでいたため、県と町で協働している事業です。継続することでポイントも貯まり、楽しく健康管理ができます。

ポイントが全て貯まった**おおはる健幸マイレージポイントカード**を提出した方に、**県内の協力店でさまざまなサービス(特典)が受けられる優待カードMyCaと粗品**をプレゼント!さらに、抽選で150名に健康グッズが当たります。

対象 18歳以上の方(町内在住・在勤)
実施期間 6月1日(日)～12月31日(水)
記念品応募受付期限 令和8年1月8日(木)



▲詳細は町HP

保健推進員主催 第3回脳トレ体操教室

申込制

65歳以上を対象に、軽い運動や脳トレを行う教室を開催します。頭と体を使って、気分転換しませんか? みんなで体を動かし、明るい気持ちになりましょう。

とき 12月22日(月) 午前10時～11時30分
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65歳以上の方
内容 軽体操・脳トレなど
講師 健康づくりリーダー
定員 30名 ※定員になり次第締め切り
参加費 100円
持ち物 飲み物、スポーツタオル、筆記用具



保健推進員主催 運動教室「健康の体感」

申込制

疲れやストレス習慣などで体全体のゆがみ、身体のバランスが崩れている方にお勧めします。全日本全体の伝統ある整体道を体感してみませんか。心地よさと確かな技術で初めての方でも安心です。

とき 令和8年1月6日(火) 午前9時30分～11時(受付開始 午前9時15分)
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
定員 16名 ※定員になり次第締め切り
持ち物 タオル、バスタオル、飲み物、動きやすい服装

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 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	12月9・23日、 1月13・27日(火)	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	12月2日、1月6日(火)	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	12月10・24日、 1月14・28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	12月23日、1月27日(火)	①午前9時10分～ ②午前11時～
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	12月9・23日、 1月13・27日(火)
	【持ち物】使用中の歯ブラシ、母子健康手帳(乳幼児)	【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	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 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	12月2日、1月6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	毎週火曜	午前9時30分～11時
	※医療機関に相談している方を除く		
がん検診・健康診査	「集団検診」および「個別検診」を実施します。 詳細は、町ホームページをご確認ください。		



◀ 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）
高齢者带状疱疹	今年度以下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はる ☎(444)2714

歯と口の健康講座



海部歯科医師会

ネット依存と子どもの歯の健康

永久歯のむし歯になるリスクが一番高いといわれるのは、学齢期（満6歳以後の9年間）です。富山大学学術研究部医学系疫学健康政策学講座で2018年に富山県内の4～6年生の小学生13,413名を対象に、むし歯に関する調査研究を行いました。

その結果、生活習慣との関係では、「朝食を食べない」「遅い就寝」「歯磨き回数が1日1回以下」「家庭でメディア利用のルールがない」「ネット依存」に該当する児童でむし歯の割合が増え、とくに男子ではネット依存、女子では就寝時間が遅くなるにつれてむし歯の割合が階段状に高くなりました。

むし歯になりやすさと「ネット依存」との関連が注目されますが、むし歯リスクが高くなる理由にはゲームや動画に長時間を費やすことでジュースや甘いお菓子を食べる機会が増えること、さらにはゲームやSNSを長時間利用することによる心理的なストレスや負担などから唾液中の免疫機能が低下することなどがあげられています。スマホやパソコンに熱中するあまり、歯磨きがおろそかになる可能性も否めません。

また、ネット利用に関連して、「メディア利用のルールがない」家庭の児童にむし歯が多い傾向があり、食事やおやつの内容、歯磨き習慣などと同様に、生活全般について親の目が行き届いているかどうかの一端を表しているのではないかと考えられます。

むし歯は生活習慣によって防げる疾患です。お子さんのネット利用が当たり前になった今、毎日の朝食摂取、早い就寝、1日2回以上の歯磨きといった規則正しい生活習慣に加えて、**家庭でメディア利用のルールをもつことがむし歯予防の一環として重要だと言えそうです。**