

すこやかガイド

スクエアステップリーダー主催 スクエアステップ教室

申込制

スクエアステップは、マット上でステップを踏む運動です。体力づくり、転倒予防、脳機能の活性化に効果があると言われています。ぜひ、ご参加ください。

とき 8月26日(火)午後2時～3時30分(受付時間 午後1時50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、飲み物、動きやすい服装

申込期限 8月25日(月)

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



保健推進員主催 ウォーキング教室～正しい方法で効果アップ!歩き方の秘訣～

申込制

「なんとなく歩いているけど、これでいいの?」、「もっと効果的なウォーキング方法を知りたい!」という方におすすめの教室です。

健康運動指導士から正しい歩き方を学び、より楽しく、効果的なウォーキングを実践しませんか?

とき 9月2日(火)午前9時30分～11時(受付時間 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

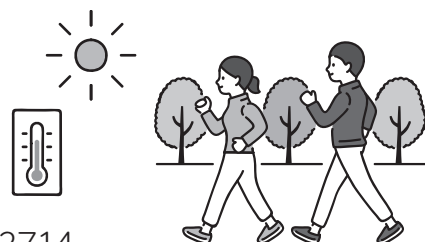
対象 町内在住の方 ※小学生以下は保護者が同伴してください。

定員 30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

申込期限 8月26日(火)

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 9月4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 9月1日(月)

申込・問合せ先 津島保健所 健康支援課 ☎0567(26) 4137



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(旧姓不可)		
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	8月5・26日、 9月9・30日(火)	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	8月5日、9月2日(火)	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	8月6・27日、 9月10・24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	8月26日、9月16日(火)	①午前9時10分～ ②午前11時～
前期離乳食教室 予	4～6カ月頃の乳児とその家族	8月28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	8月5・26日、 9月9・30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	8月5日、9月2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」を実施します。		 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（マイナ保険証、健康保険証など）
成人 予診票・本人確認書類（マイナ保険証、健康保険証など）
- 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問合せください。子どもの場合は、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。

- 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。

※申請者は、高齢者肺炎球菌は予診票、高齢者带状疱疹は接種券の添付が必要です。



▲町HP

申込・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

糖尿病と歯周病

糖尿病はインスリンが十分に働かないために血液中のブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり血糖を一定の範囲に保つ働きを担っています。血糖の濃度(血糖値)が高いまま放置されると血管が傷つき、神経障害、網膜症、腎症といった重い病気につながります。

糖尿病は歯周病と深い関係があります。糖尿病を患う方は歯周病になりやすく、一方で歯周病になると血糖コントロールが悪くなります。出血や膿を出しているような歯肉からは炎症に関連した化学物質が血管を經由して体中に放出されます。この化学物質はインスリンの効きを悪くし糖尿病を悪化させます。逆に歯周病の治療をすると血糖コントロールが改善されます。最近では内科医より糖尿病患者に対して歯科への受診勧告が出される場合があります。医科と歯科が連携することにより糖尿病の治療効果が高まります。

日本人の糖尿病患者数はその可能性を否定できない方を含めると2千万人とされています。8～9人に1人がかかっていることになります。内科で糖尿病治療をしていて血糖値など改善されない場合は歯科での歯周病検診を受けてください。歯周病はサイレントディーズ(沈黙の病気)と言われ、痛みなどの症状が少なく、気づかいうちに進行してしまう病気です。その歯周病が血糖コントロールを阻害しているかもしれません。**糖尿病と診断された方は合わせて歯科受診を考えましょう。**