

すこやかガイド

生活習慣病予防が大事

日頃から自分の「生活習慣」を意識していますか？生活習慣の乱れが積み重なると若い頃から生活習慣病になる危険があります。

20～30歳代の若い人でもメタボや脂質異常などの生活習慣病予備軍の人が多くいます。

生活習慣病には次のような病気があります。

- 高血圧症
- 脂質異常症
- 糖尿病
- メタボリックシンドローム
- 動脈硬化
- 脂肪肝
- 痛風

これらの生活習慣病は、病名のとおり、生活の習慣によって起こる病気です。適度な運動や食生活の改善によって、予防できたり、進行を遅らせたりすることができます。生活習慣病は症状として現れないため、1年に1回は健診を受けて自分の生活習慣を振り返りましょう。

30歳以上の国民健康保険加入者の方や後期高齢の方は、人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を助成します。

問合せ先 役場 保険医療課 内線144・170

第7回 保健推進員主催 町内ウォーキング ～新川沿いを歩くゆったりコース～

申込制

とき 12月2日(火) 午前9時～10時30分

※雨天中止

集合場所 ハツ屋防災コミュニティセンター
※車でのお越しはご遠慮ください。

対象 町内在住の方
※小学生以下の方は保護者が同伴してください。

参加費 100円(本年度に初めて参加する方のみ)

持ち物 タオル、帽子、動きやすい服装、飲み物
(必ず持参してください。)

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



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 11月27日(木) 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 30名

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装

申込期限 11月26日(水)

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



保健推進員養成講座

申込制

●保健推進員とは

健康づくりのボランティアです。任期や年齢制限はないため、だれでも参加できます。この養成講座を受講後、町内ウォーキングや料理教室、体操教室などの活動ができます。自分のために、家族のために、地域のために、仲間と一緒に活動しませんか。

●養成講座とは

2時間ほどの健康講座です。健康づくりに関する活動のための情報をお伝えします。

とき 11月25日(火) 午後1時30分~3時30分 (受付時間 午後1時15分~)

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

申込期限 11月18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 11月20日(木) 午後1時30分から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 11月17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			
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	11月11・25日、 12月9・23日(火)	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	11月4日、12月2日(火)	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	11月12・26日、 12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	11月25日、12月23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	12月4日(木)	午前10時～10時10分
後期離乳食教室 予	8～11カ月頃の乳児とその家族	12月5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	11月11・25日、 12月9・23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	11月4日、12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	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。 詳細については、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

いつまでもおいしく食べるために ～歯の定期検診が将来の健康を守ります～

皆さんは「8020（ハチマルニイマル）運動」をご存知でしょうか？これは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という、日本の厚生労働省と日本歯科医師会が推進する健康づくりの運動です。人間の歯は親知らずを除くと28本あり、そのうち20本以上があれば、ほとんどの食事を不自由なく楽しめるとされています。しかし、現実には高齢になるにつれ歯を失う方が多く、食事の楽しみだけでなく、全身の健康にも影響を与えます。

実際、日本の80歳の平均残存歯数は令和4年の厚生労働省調査ベースで約17本。一方、予防歯科が進んでいるスウェーデンでは、80歳でも平均20本以上の歯が残っているというデータがあります。この違いの大きな要因は「歯の定期検診」にあります。スウェーデンでは国民の約9割が定期的に歯科を受診していますが、日本では約半数にとどまっているのが現状です。むし歯や歯周病は初期には痛みなどの自覚症状が出にくいので、気づかないうちに進行してしまうことも。だからこそ、「悪くなる前に予防する」ことが何よりも大切です。

定期検診では、歯科医師や歯科衛生士がお口の状態を確認し、必要に応じて歯石除去やブラッシング指導などを行います。これによりトラブルの早期発見・早期対応ができるだけでなく、歯を守る習慣も身に付けられます。**人生100年時代。自分の歯でおいしく食べ、笑顔で過ごす毎日続けるために、定期的な歯科検診を生活の一部にしてみませんか？**ご自身だけでなく、大切なご家族の健康を守る第一歩となるはずですよ。