

すこやかガイド

令和3年度 第6回 保健推進員主催

町内ウォーキング ～お寺めぐりコース～

申込制

とき

11月9日(火)
午前9時～10時30分
※雨天中止

集合場所

公民館
※お車でのお越しは
ご遠慮ください。

対象

どなたでも参加できます。

参加費

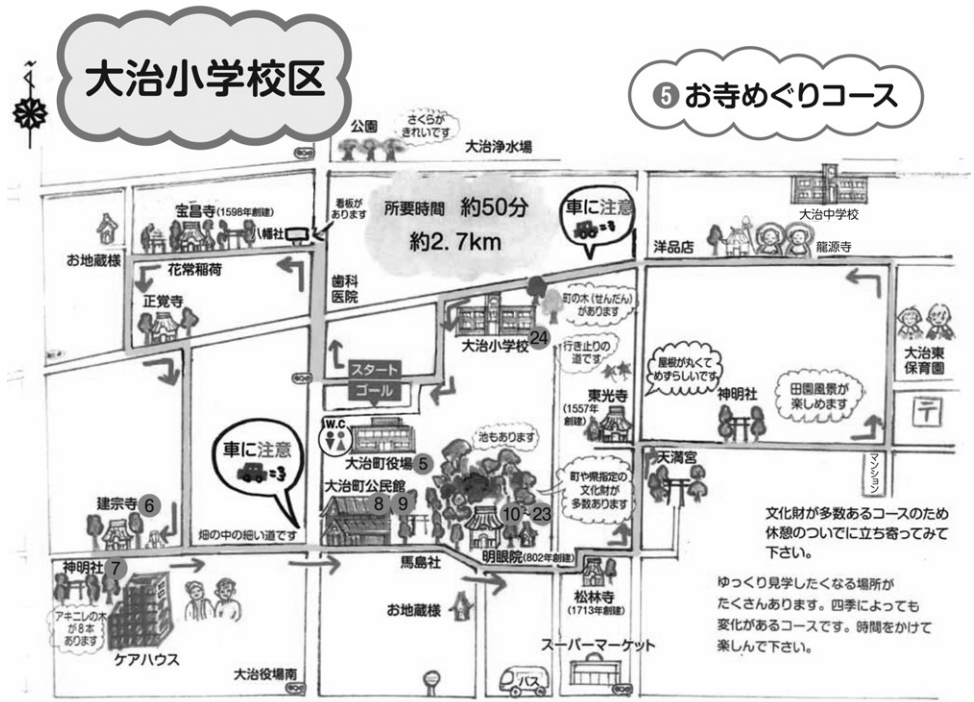
100円(本年度に初めて
参加する方のみ)

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)

問合せ先

保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714



●飲酒量、増えていませんか

人は、日常生活の中で強いストレスを受けたり、長期間ストレスを受け続けたりすると、体にさまざまな影響が表れることがあります。

眠れないとき、飲酒することで寝付きが良くなる気がしますが、長く続けると睡眠の質は低下してしまいます。睡眠が浅くなったり、早朝に目覚めやすくなったり、十分な睡眠がとれなくなるためです。

もし2週間以上不眠や原因のわからない体調不良が続くようなら、うつ病の兆候かもしれません。

うつ病は、適切な治療を受けしっかりと休養をとれば治すことのできる病気です。早期発見が早期回復につながります。もしかして、と思ったら早めに相談しましょう。

保健センターでは、心の健康相談(毎週火曜日 午前9時30分～11時・予約制)を開催しています。

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

●子宮頸がんワクチンについて(お知らせ)

町では、小学6年生～高校1年生相当の女子を対象に、子宮頸がん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提供しています。HPVの感染を防ぐことで、将来の子宮頸がんを予防できると期待されています。

接種を検討・希望される方は、予診票やご案内をお渡ししますので、保健センターへご連絡ください。なお、予診票を交付する際には、接種歴を確認するため母子健康手帳が必要です。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●高齢者インフルエンザ予防接種

この予防接種は法律上の義務はないため、自らの意思で接種を希望する方のみ接種してください。

接種期間 10月15日(金)～令和4年1月31日(月)

実施場所 大治町・津島市・愛西市・弥富市・あま市・蟹江町・飛鳥村の指定医療機関

対象 本町に住民登録があり、次の条件のいずれかにあてはまる方

①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害(いずれも身体障害者手帳1級相当の障害)を有する方

接種料金 1200円 **接種回数** 1回

接種方法

- ・町内の指定医療機関で接種をご希望の方は、事前に医療機関へ予約し、接種料金、本人確認書類(健康保険証、介護保険被保険者証、身体障害者手帳など)を持参の上、接種期間内に接種してください。
- ・町外の医療機関で接種をご希望の方は、令和4年1月17日(月)までに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等の手続きが必要になる場合があります。(手続きの処理に2週間程度かかります。)

※対象②にあてはまる方は、疾病の程度を証明できるもの(身体障害者手帳等)を持参の上、接種前に保健センターへ申し込みが必要です。

申請・問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

歯の健康講座

海部歯科医師会

「良食を！」

毎回の食事、おいしく食べていますか。よく噛んでいますか。健康に良い食べ物を意識して選んでも健康に良い食べ方ができているでしょうか。全部の歯を使っていますか。歯は全部で何本ありますか。バランスよく食べていますか。理想のバランスは

主食(雑穀類 主にエネルギーになる)

主菜(肉類 主に体の組織をつくる)

副菜(野菜類 主に体の調子を整える)

この割合は 主食4・主菜1・副菜2です。

食事にどれくらい時間をかけていますか。

食べる時間が短い、噛まない、噛んでいない「流し食べ」になっていませんか。

噛まない食事を続けていると

噛まない↓噛めなくなる↓偏食・唾液量低下↓歯が汚れやすくなる↓むし歯・歯周病になりやすくなる↓歯を失う↓噛まないといった負の食入パ

イラルとなります。

よく噛むための7つのポイントは

- ① 具材を大きく切る。
- ② 歯ごたえを残す。
- ③ 食材の組み合わせに工夫。
- ④ 水をおかない。
- ⑤ 床に両足の足底をつける。
- ⑥ 急がない(せかさない)。
- ⑦ 楽しむ。

よく噛む↓噛む力を維持できる↓十分な栄養素・唾液量↓歯が汚れにくくなる↓むし歯・歯周病になりにくくなる↓歯を維持する↓よく噛むといった良い食入パイラルになります。

まずは一口目を意識して噛んで食べましょう。

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健康館すこやかおおはるです。
- 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

名称	対象	とき	受付時間
母子健康手帳の交付	妊娠された方 【持ち物】妊娠届出書	毎週火曜日	午前9時～10時30分
妊婦・乳幼児相談	妊婦・乳幼児 ※身体計測のみ希望の方は予約不要	毎週火曜日	午前9時30分～11時
母乳相談	妊婦・授乳されている方	10月12・26日(火)	午前9時～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	10月26日(火)	午前9時～11時
ことばの相談	幼児	10月13・27日(水)	午後1時30分～3時30分
前期離乳食教室	4～6カ月頃の乳児とその家族	10月28日(木)	午前9時15分～12時10分 (1組30分程度)
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 産科医療機関に宿泊、または居宅に助産師等が訪問し、お母さんの心身のケアや、授乳指導、育児相談等を行います。詳しくは、お問合せください。	産後1年まで	
産後ホームヘルパー派遣事業	母親の体調不良等により家事が困難な方 食事の準備および後片付け、衣類の洗濯および補修、生活必需品の買い物等 詳しくは、お問合せください。	産後1年まで50時間以内(1日1回4時間以内)	

＜乳幼児健診＞ ●対象の方へ個別に通知します。保健センター☎(444)2714へ予約してください。

名称	対象	とき	受付時間
乳児健康診査	令和3年6月生まれ 【持ち物】質問票・バスタオル・オムツ	10月20日(水)午後	予約した時間
9か月児相談	令和3年1月生まれ 【持ち物】質問票・オムツ	10月20日(水)午前	予約した時間
1歳6か月児健康診査	令和2年3月生まれ 【持ち物】質問票 【注意】歯みがきを済ませて来所してください。	10月19日(火)午後	予約した時間
2歳児歯科健康診査	令和元年9月生まれ 【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ 【注意】歯みがきを済ませて来所してください。	10月14日(木)午前	予約した時間
3歳児健康診査	平成30年9月生まれ 【持ち物】質問票 【注意】歯みがきを済ませて来所してください。	10月21日(木)午後	予約した時間

成人保健事業

- 会場は保健センター健康館すこやかおおはるです。

予 予約制

事業名	対象	とき	受付時間
成人健康相談	成人	毎週火曜日	午前9時30分～11時
禁煙相談	たばこをやめたいと思っている方	毎週火曜日	午前9時30分～11時
栄養相談	成人	10月26日(火)	午前9時～11時
心の健康相談	心の悩みのある方やその家族等 ※医療機関に相談されている方を除く	毎週火曜日	午前9時30分～11時

歯科保健事業

保健センター 保健センター健康館すこやかおおはるで実施(要事前予約 保健センター)
医療機関 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 保健センター	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)	10月12・26日(火) 【受付時間】午前9時～11時
6歳臼歯保護育成事業 医療機関	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】保健センター健康館すこやかおおはるへお申し込みください。(郵送可)	随時
妊産婦歯科健康診査 医療機関	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 医療機関	41・51・61・71歳の方(令和4年4月1日時点) ※町に住民登録のある方のみ(歯科治療中の方を除く)	随時

予防接種

- 持ち物 母子健康手帳・予診票・健康保険証
- 接種回数、間隔等詳しくはホームページをご確認ください。

ワクチンの種類(定期・子ども)

Hib(ヒブ)、小児の肺炎球菌、B型肝炎、ロタ、4種混合、BCG、麻しんおよび風しん(MR混合ワクチン)、水痘(水ぼうそう)、日本脳炎、不活化ポリオ、3種混合、2種混合、子宮頸がん予防ワクチン(積極的勧奨は見合わせ中)

- 海部地区(大治町・津島市・愛西市・弥富市・あま市・蟹江町・飛鳥村)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者等の定期接種の機会を確保する制度があります。詳しくは保健センターへお問合せください。(インフルエンザは除く)
- 予防接種の予診票が手元がない方は、母子健康手帳を持って、保健センターへお越しください。(母子健康手帳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。)

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	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	接種期限 令和4年3月31日(木) 対象の方には令和3年3月末に接種券を郵送しています。接種券を持参の上、海部地区指定医療機関で接種してください。 自己負担金 2,000円(生活保護世帯は無料)

- 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、接種前に事前申請が必要です。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。

《風しん抗体検査および第5期予防接種》

令和4年3月31日まで、風しん抗体検査・予防接種を公費で受けられます。

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性(クーポン券送付済み)

場所	方法等
医療機関等 (抗体検査・予防接種)	本事業に参加している全国の医療機関等で実施しています。 厚生労働省のホームページでご確認ください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714