

すこやかガイド

●保健推進員主催

申込制

料理教室「夏野菜たっぷり手早く料理～体を元気に!～」

夏野菜をたっぷり使ったレシピ、不足しがちなビタミンを効果的に摂るコツを学びます。自宅で簡単に作ることができるレシピなので、気軽にご参加ください。からだを元気にしてくれる栄養素をたくさん摂りましょう!

とき 7月22日(金)午前10時～午後1時ごろ

ところ 保健センター

対象 どなたでも参加できます。

講師 管理栄養士

定員 先着14名 ※定員になり次第締め切り

参加費 600円

持ち物 エプロン、布巾2枚、三角巾、筆記用具

申込期限 7月15日(金)

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 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 8月9日(火)・9月6日(火) 午前10時～11時(受付時間 午前9時45分)全2回

ところ 保健センター

対象 どなたでも参加できます。

※2日間とも参加できる方が対象です。

定員 16名

持ち物 タオル、バスタオル、飲み物、動きやすい服装

申込期間 8月5日(金)

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

●大治町妊産婦・乳児健康診査費等補助金制度のご案内

受診票ごとに定められた金額を限度に、健康診査費用の払い戻しをします。

対象費用 「愛知県外の医療機関(日本国内)」または「助産院(愛知県内・外)」で妊婦健康診査、産婦健康診査、「愛知県外の医療機関(日本国内)」で新生児聴覚検査、乳児健康診査にかかった費用

申請の手続き

- ・必要な書類については、保健センター窓口または、町ホームページより入手できます。
- ・対象等の詳細については、町ホームページをご確認ください。

申請期限 妊産婦・乳児健康診査、新生児聴覚検査 受診日から5年以内

※新生児聴覚検査については、出生日が平成31年4月1日以降

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

●人工授精にかかった費用の半額を補助します

令和4年4月から不妊治療が保険適用されました。
ただし、経過措置として、次の場合は補助対象となります。

- ① 令和4年3月中に人工授精（保険適用外）を実施した場合
- ② 令和4年4月から令和5年2月までに人工授精（保険適用外）を実施した場合
助成対象となる治療の開始日が令和4年3月以前の場合に限り、その一連の治療について1回のみ対象となります。

申請期間 令和4年3月～令和5年2月に診療を受けた費用は、令和5年3月までに申請してください。※さかのぼって申請をすることはできません。

補助金額 人工授精に係る保険適用外治療について、45,000円を上限に、人工授精にかかった費用の半額を助成します。

必要書類 必要な書類については、保健センター窓口または、町ホームページより入手できます。医療機関の証明、戸籍謄本等取得に時間がかかる書類があります。

注意

- ・対象者等の詳細については、ホームページをご確認ください。
- ・補助期間は、補助を開始した診療日の属する月から継続する2年間までです。
(本事業に基づき県内の他市町村が行った補助期間も含む)
- ・体外受精・顕微授精は、特定不妊治療助成事業に該当する場合がありますので、津島保健所（☎0567(26)4137）にお問合せください。

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

噛んで豊かな食生活を

春から夏にかけて、山には、ふきのとうから始まり、ごごみ、たらの芽、わらび、ぜんまいなど、山菜が芽吹きます。

季節のものを取り入れることは、食卓をより一層彩ります。

山の食材は、あく抜き等、手間はかかりますが、噛めば噛むほど香りが広がって、苦みまでもが美味しさに代わるから不思議です。

ご自身で、山菜取りができる環境にある方ならなおさらですが、食べることで食材への興味がわき、自然の恵みに感謝の気持ちにもなるのではないのでしょうか。

食べることは、視覚、嗅覚、聴覚、触覚、味覚の五感で感じ取ることです。

まず、「おいしそう」と視覚や嗅覚で感じ、口に入れてからは、咀嚼することで触覚による舌触りや歯ごたえ、味覚や嗅覚による味わい、噛む音を聴覚で楽しむこともできます。

歯には歯根膜と言って、歯ごたえを感じ取るセンサーがあり、その機能によって食感が生まれます。

また、味は、主に舌にある味蕾という器官で感じます。味蕾は、舌の奥の方に分布しており、奥歯で噛み締めるたび、唾液に溶けた成分が味蕾を刺激するので味わいが増します。同じ食材でも、しっかり噛む、何度も噛むことで、味わいが変わってくるのです。

現代の軟食化における噛まない食生活は、唾液の分泌量が少なく味わいが薄くなるために、濃い味付けとなり高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

まずは、できるだけシンプルな味付けで、ゆっくりしっかりと噛んでみてください。改めて食材の秘めた美味しさに気付くのではないのでしょうか。

当たり前のことですが、上の歯と下の歯がなければ噛むことはできません。毎日の、お口のセルフケア、定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケアを忘れずに。

おいしく噛んで健康(健口)で生活しましょう。

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	毎週火曜日	午前9時～10時30分
	【持ち物】妊娠届出書		
妊婦・乳幼児相談	妊娠された方・乳幼児	毎週火曜日	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	妊娠・授乳されている方	7月12・26日(火)	午前9時～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	7月26日(火)	午前9時～11時
ことばの相談	幼児	7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	8月25日(木)	午前9時15分～12時10分
後期離乳食教室	8～11カ月頃の乳児とその家族	9月16日(金)	午前9時15分～12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		

◀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。

●定員に達した場合、次回の健診日をご案内することがあります。

名称	対象	とき	受付時間
乳児健康診査	令和4年3月生まれ	7月20日(水)午後	予約した時間
	【持ち物】質問票・バスタオル・オムツ		
9か月児相談	令和3年10月生まれ	7月20日(水)午前	予約した時間
	【持ち物】質問票・オムツ		
1歳6か月児健康診査	令和2年12月生まれ	7月19日(火)午後	予約した時間
	【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。		
2歳児歯科健康診査	令和2年6月生まれ	7月14日(木)午前	予約した時間
	【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。		
3歳児健康診査	令和元年6月生まれ	7月21日(木)午後	予約した時間
	【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。		

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	7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	毎週火曜日	午前9時30分～11時
	※医療機関に相談されている方を除く		

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 <small>保健センター</small>	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)	7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 <small>医療機関</small>	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 <small>医療機関</small>	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 <small>医療機関</small>	41・51・61・71歳の方(令和5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

- 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方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にない方は、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	今年度に以下の年齢に達する方のうち、過去に接種を受けていない方 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳	接種期限 令和5年3月31日(金) 対象の方には令和4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。
- 過去に接種した方は接種券をご利用頂けません。自費(任意)で接種した場合も含まず。

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。

《風しん抗体検査および第5期予防接種》

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)

対象の方のうち、未受検の方には新しいクーポン券を発送しました(令和4年5月中旬)。詳しくは通知をご確認ください。

延長になりました

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