

すこやかガイド

●保健推進員主催

第6回 町内ウォーキング ～お寺めぐりコース～

申込制

とき

11月8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

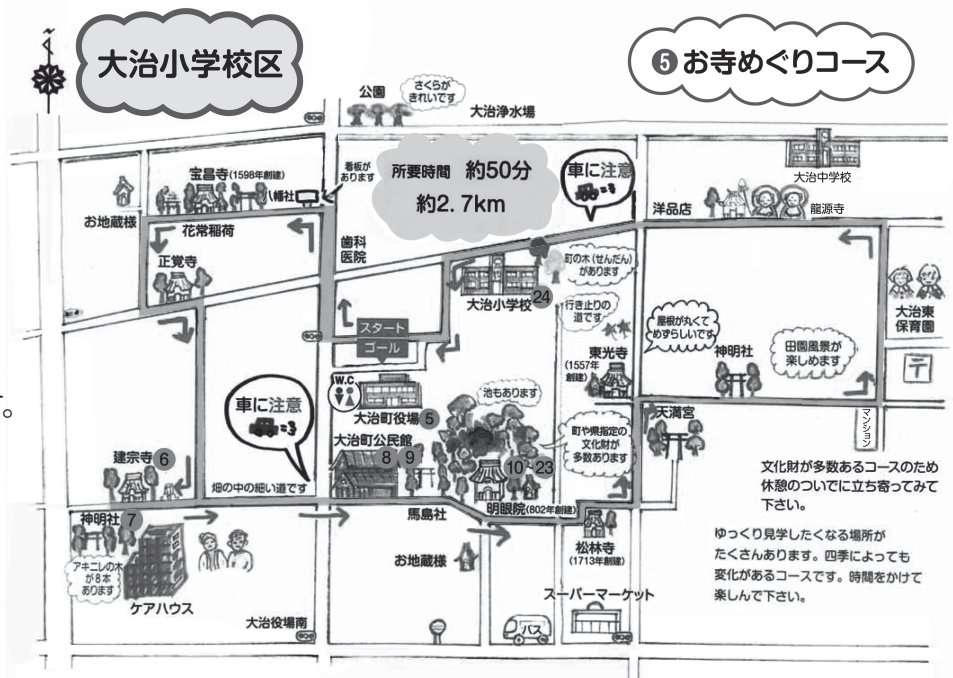
100円(本年度に初めて
参加する方のみ)

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



●保健推進員主催 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 10月31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 65歳以上

内容 軽体操・脳トレなど

講師 健康づくりリーダー

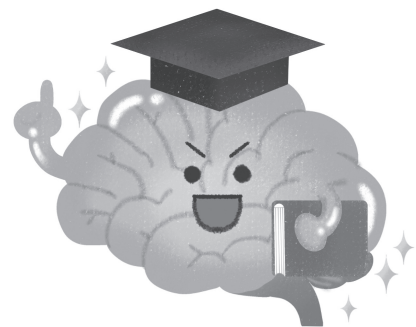
定員 20名

参加費 100円

持ち物 飲み物、タオル、筆記用具

申込期限 10月24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



●眠れない日が続いていませんか？

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、体に様々な影響が表れることがあります。

もし2週間以上の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、適切な治療を受けて、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。

保健センターでは毎週火曜日 午前9時30分～11時に心の健康相談（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

●がん検診を受けましょう

予約制

指定医療機関または保健センターで受けることができます。

受診の際は、4月下旬に郵送した「がん検診等受診券」を必ずご持参ください。

個別検診(指定医療機関) 10月31日(月)まで実施しています。ご希望の方は直接医療機関に予約をし、早めに受診してください。

集団検診(保健センター) お申込み、会場は保健センターです。定員になり次第締め切ります。

検診日		がん検診					女性の検診		風しん抗体検査
		胃	肺	大腸	前立腺	肝炎	子宮	乳	
10月14日(金)	午前	×	●	●	●	●	●	×	●
	午後		●	●	●	●	●	●	●
10月16日(日)	午前	×	●	●	●	●	×	×	●
11月2日(水)	午前	×	●	●	●	●	●	×	●
	午後		●	●	●	●	●	●	●
11月27日(日)	午前	●	●	●	●	●	●	×	●
11月28日(月)	午前	●	●	●	●	●	●	●	●

●…予約に空きあり ×…定員に達しました(9月1日現在)

※受診できる検診については、「がん検診等受診券」をご確認ください。

※風しん抗体検査については、予約不要です。下記受付時間内にお越しください。

(受付時間 午前9時～11時15分、午後1時～3時30分)

※風しん抗体検査には、クーポン券が必要です。対象の方(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性)に、5月中旬に送付しています。

※申込方法、その他詳細については、4月下旬に各戸配布した「がん検診等のお知らせ」または町ホームページをご覧ください。

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

●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(土)～令和5年1月31日(火)

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

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

- ① 65歳以上の方
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害又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 1,200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5年1月17日(火)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

「妊婦と歯科」

妊娠をすると歯ぐきが腫れたり、出血しやすくなったりなどお口の中のトラブルが増えやすくなります。これは妊娠による女性ホルモンが急に増えることにより、唾液が粘つくようになり歯周病菌が繁殖しやすくなり菌が増えてしまうことが原因と言われています。また、つわりにより気分が悪く歯磨きがしにくくなったり、食事回数の増加の影響で歯垢が溜まりやすくなり、妊娠中はよりむし歯や歯肉炎にかかりやすくなります。普段以上に口の中を清潔に保てるよう心がけて下さい。

具体的には食事をしたら毎食後、歯磨きやうがいをすること、難しければ気分のいい時に歯磨きを行い、歯磨きができない場合はぶくぶくうがいをしましょう。また、食べ物の好みも変化しやすいので糖分の多い飲食物や酸性食品をだらだら食べることが控えましょう。妊娠中はこのようなリスクが多いのですが、自分では気づきにくいので、**つわりがおさまる安定期に妊婦歯科検診を受診しましょう。**

妊娠中にできる歯科治療はタイミングによって異なり、妊娠初期では流産の危険があるため、緊急を要する治療が必要な場合には応急処置を行います。妊娠5カ月を過ぎて安定期に入ったら、配慮をしつつ通常の治療を受けることができます。妊娠8カ月を過ぎて後期に入ると緊急以外での治療を控えなければならぬので安定期までに歯科治療をすませておきましょう。妊娠前もお口の中を清潔に保てるよう歯磨きを丁寧に行い、定期的な歯科検診を受けることをおすすめします。

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11・25日(火)	午前9時～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	10月25日(火)	午前9時～11時
ことばの相談	幼児	10月12・26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27日(木)	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 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	産後1年まで	

≪乳幼児健診≫ ●対象の方へ個別に通知します。通知が届いてから保健センター☎(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	予約した時間
乳児健康診査	令和4年6月生まれ 【持ち物】質問票・バスタオル・オムツ	10月19日(水)午後	予約した時間
9か月児相談	令和4年1月生まれ 【持ち物】質問票・オムツ	10月19日(水)午前	予約した時間
1歳6か月児健康診査	令和3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18日(火)午後	予約した時間
2歳児歯科健康診査	令和2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13日(木)午前	予約した時間
3歳児健康診査	令和元年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20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25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 <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)	10月11・25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