

すこやかガイド

● 保健推進員主催

第7回 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6日(火)
午前9時～10時30分
※雨天中止

集合場所

八ツ屋防災コミュニティセンター
※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。)

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



● 健康づくり教室

睡眠の悩みありませんか?

～睡眠を理解し、今日から健康生活へ～

申込制

皆さんぐっすり眠れていますか?近頃、睡眠に関して書籍やインターネット等で情報を目にする機会も増えてきました。睡眠に関する専門の先生を招き、良質な睡眠についてお伝えします。

とき 12月1日(木) 午後2時～3時

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

対象 どなたでも参加できます

内容 睡眠に関する講話

講師 中部大学 生命健康科学部 生命医科学科 教授 医学博士 野田 明子 氏

定員 20名

持ち物 筆記用具

申込期限 11月28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

●アルコール専門相談

予約制

アルコールに関するお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17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お悩みの本人もしくは家族

申込期限 11月14日(月) (予約制・定員2組)

申込・問合せ先 津島保健所 健康支援課 ☎0567(26)4137

●飲酒量、増えていませんか？

予約制

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、長く続く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

●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

●高齢者インフルエンザ予防接種 接種料金の変更

このたび、広報10月号では接種料金1,200円とお知らせしましたが、医療機関への負荷を軽減する観点から、県が自己負担額を補助することになりました。

そのため、今年度の高齢者インフルエンザ予防接種は接種料金0円に変更となります。

(ただし、2回目以降は全額自己負担)

対象については35ページ「予防接種」をご確認ください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

● みんなで減らそう！ 無駄な医療費

年々増加傾向にあり、今後も増えることが予想される医療費。

この医療費は、皆さんが納める保険税で賄われているため、医療費が増え続けると、保険税の負担増につながってしまいます。

大切な医療費を無駄遣いしないように次の点に注意して、適切な受診を心掛けましょう。

- ・日頃から健康づくりを心掛けましょう。
- ・定期的に健康診断を受けて、早期発見・早期治療を心掛けましょう。
- ・気軽に相談に乗ってくれるかかりつけ医を持ちましょう。
- ・重複受診やはしご受診はやめましょう。
- ・薬は適切な用量、用法で服用しましょう。
- ・なるべく診療時間内に受診するようにしましょう。

問合せ先 役場 保険医療課 内線170

● 若い頃からの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、一年に一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170

受動喫煙で歯を失う？

タバコが健康に悪いことはよく知られていますが、新型コロナウイルス感染症に対してもさまざまな見解がありました。やはり喫煙者のほうが感染率や死亡率が高いようです。喫煙者は歯周病の進行が早かったり、歯周病の治療もうまくいきづらいたことがわかっていきます。喫煙によって歯ぐきの血管が変化して、酸素や栄養、免疫細胞を運ぶ機能が低下するのです。

では、タバコは吸わなくても、他人のタバコの煙を吸ってしまう受動喫煙の場合はどうでしょうか。受動喫煙で吸う量は自分でタバコを吸うよりは少ないものの、やはり有害です。親のタバコの煙を子どもが吸うことで喘息が治りにくくなったり、家族の発ガンのリスクが高まります。

お口の健康では、受動喫煙は歯周病のリスクを高めるだけでなく、むし歯のリスクを高める可能性も報告されています。

受動喫煙の機会が全くない人を1としたとき、ほぼ毎日受動喫煙にさらされている人では「歯をすべて失うリスク」が1.35倍になるという研究があります。

近年、新型タバコ（加熱式タバコ）は紙巻きタバコより有害物質が少ないことをうたっていますが、それはつまり有害物質を依然としてある程度含んでいるということになります。ですから、吸っている人やまわりの人の健康被害が減ると言いきれるものではありません。

加熱式タバコの影響については現在研究が蓄積されています。いずれにせよ煙を避けるのが健康への近道です。

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	11月8・22日(火)	午前9時～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	11月22日(火)	午前9時～11時
ことばの相談	幼児	11月9・30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	12月16日(金)	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	12月2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 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	受付時間
乳児健康診査	令和4年7月生まれ 【持ち物】質問票・バスタオル・オムツ	11月16日(水)午後	予約した時間
9か月児相談	令和4年2月生まれ 【持ち物】質問票・オムツ	11月16日(水)午前	予約した時間
1歳6か月児健康診査	令和3年4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。	11月15日(火)午後	予約した時間
2歳児歯科健康診査	令和2年10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。	11月10日(木)午前	予約した時間
3歳児健康診査	令和元年10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。	11月17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	11月22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)	11月8・22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(ロタ・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。 接種料金 2,000円(生活保護世帯は無料)
高齢者インフルエンザ	接種日に満65歳以上の方	接種期間 10月15日(土)～令和5年1月31日(火) 接種料金 0円

- 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。
- [高齢者肺炎球菌] 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れます。

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