

# すこやかガイド

## ● おおはる健幸マイレージ ～健康とお得をゲットしよう！～

健診を受けたり、町や地域で実施する健康づくり教室等に参加して、自発的な健康づくりに取り組み、ポイントを貯めましょう。

ポイントが全て貯まったおおはる健幸マイレージポイントカードを提出された方に、県内の協力店でさまざまなサービス(特典)が受けられる優待カードMyCaと大治町ごみ袋(可燃・プラ 各大1枚)またはボックスティッシュ1箱をプレゼント!さらに、抽選で120名に記念品が当たります。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

おおはる健幸マイレージポイントカードは、役場・公民館・スポーツセンター・保健センターで配布しています。

**対象** 18歳以上の方(在住・在勤)

**令和4年度記念品応募受付期限** 令和5年1月31日(火)

※2月1日以降に貯めたポイントは来年度に応募できます。

**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714



町ホームページ

## ● あま市民病院無料送迎バス

**運行日** 月～金曜 ※祝日・年末年始を除く

**利用方法** 時刻と場所は通過目安です。バス停等

はありません。

バスが来たら手を上げるなどしてバスを止めてください。

降車については、運転手に場所をお伝えください。



**問合せ先** あま市役所 健康推進課 ☎(443)0005

### 時刻表

#### ●七宝・大治コース

| 時刻    | 場所(信号名等)        |
|-------|-----------------|
| 10:00 | あま市民病院発         |
| 10:07 | 苅屋橋             |
| 10:30 | 西之川(進行方向東向き)    |
| 10:34 | 大治町役場南(進行方向北向き) |
| 10:42 | 苅屋橋             |
| 10:50 | あま市民病院着         |

#### ●日赤コース

| 時刻   | 場所(信号名等)               |
|------|------------------------|
| 8:40 | あま市民病院発                |
| 8:50 | 柿木                     |
| 9:05 | 日本赤十字社愛知医療センター名古屋第一病院着 |

※帰りのバスは、11:20と13:00に病院を出発します。あま市民病院以外からは乗車することができません。

●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** 令和5年1月10日(火)・2月7日(火) 午前10時~11時 (受付時間 午前9時45分) 全2回

**ところ** 保健センター健康館すこやかおおはる

**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** 令和5年1月5日(木)

**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 第3回

申込制

「感染していいのは笑顔だけ!」～日頃からできる感染対策を学ぼう～

**とき** 12月23日(金) 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** 感染症の対策について

**講師** 愛知県済生会リハビリテーション病院 感染管理認定看護師

**定員** 30名程度

**持ち物** 筆記用具

**申込期限** 12月20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

●みんなで防ごうインフルエンザ

インフルエンザウイルスは、例年11月頃から流行し始め、1~2月に流行のピークになります。

**風邪の症状**

- ・喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳 ・全身症状は見られない
- ・発熱は高くない ・重症化することもある

**インフルエンザの症状**

- ・喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳 ・頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が見られる
- ・39℃以上の発熱が出ることもある
- ・気管支炎、肺炎、中耳炎、熱性けいれんを併発し、重症化することもある

特に、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、慢性疾患がある方々はインフルエンザにかかると重症化しやすく、死に至る危険性もあるので注意が必要です。

そこで、次のことを心掛け、インフルエンザを予防しましょう。

- ①人混みを避け、外出時のマスク着用、帰宅時のうがいと手洗いを実行する。
- ②栄養と休養を十分にとり、日頃から病気に負けない体づくりを心掛ける。
- ③インフルエンザの広がりには空気乾燥が関連しているため、室内では加湿器などを使って加湿する。
- ④流行前に予防接種を受ける。

**問合せ先** 役場 保険医療課 内線170

## 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   | 12月13・27日(火) | 午前9時～11時       |
| 栄養相談                    | 乳幼児とその家族  | 12月27日(火)    | 午前9時～11時       |
| ことばの相談                  | 幼児  | 12月7・14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<br>(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。<br>短期入所型 産科医療機関に宿泊<br>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。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8月生まれ   | 12月21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4年3月生まれ   | 12月21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3年5月生まれ   | 12月20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11月生まれ  | 12月8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<br>【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11月生まれ  | 12月15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                | 12月27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<br>保健センター   | 乳幼児および成人<br>【持ち物】使用中の歯ブラシ、母子健康手帳(乳幼児)   | 12月13・27日(火)<br>【受付時間】午前9時～11時 |
| 6歳臼歯保護育成事業<br>医療機関 | 満6歳から、小学3年生に該当する年度末まで<br>※町に住民登録のある方のみ<br>【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<br>医療機関  | 妊娠中および産後1年未満の方<br>※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<br>医療機関      | 41・51・61・71歳の方(令和5年4月1日時点)<br>※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<br>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)<br>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。<br>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  | 接種料金 無料<br>接種期間 10月15日(土)～令和5年1月31日(火)   |

- 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<br>(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。<br>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