

# すこやかガイド

## ●保健推進員主催 第2回 町内ウォーキング ～西條てくてくコース～

**とき** 5月7日(火) 午前9時～10時30分 ※雨天中止

**集合場所** 西條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** 町内在住の方  
※小学生以下は保護者が同伴してください。

**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



## ●高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

高齢者肺炎球菌予防接種は、肺炎球菌が原因で起こる肺炎をはじめとする感染症の予防や、感染してしまった場合の重症化予防に有効な定期接種の1つです。

65歳の方(65歳誕生日前日から66歳誕生日前日までの方)が対象となり、対象の方には予診票を個別に送付しますので、接種をご検討ください。

対象、接種料金等は31ページをご確認ください。

**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## 歯の健康講座

海部歯科医師会

### ブラキシズム

ブラキシズムとは、睡眠時に行っている歯ぎしりや、日中・夜間にかかわらず無意識のうちに歯を食いしばっているかみしめなどの総称のことです。グライディング、クレンジング、タッピングの3種類に大きく分けられます。グライディングとは、上下の歯を擦り合わせ、ギリギリと音が聞こえるのが特徴です。クレンジングとは、上下の歯を強くかみしめる習慣で音をたてることのないため、他人に指摘を受けることがなく、症状が出るまで気づきにくいです。タッピングは上下の歯を細かく小刻みにかみ合わせる習慣でカチカチと音がします。

通常、歯には食事や強くかんだ時に過性に力が加わるだけですが、ブラキシズムの場合は大きな力が持続的に加わるため、歯やそれを支える歯肉や骨などに強い影響が生じます。歯に関しては歯がすり減ったり、それに伴って歯がしめたり、力のかかり方によってはかぶせ物が外れることもあります。ひどい時は歯が割れてしまうこともあります。また歯周病にかかっている歯にブラキシズムの力が加わると急速に歯肉や骨の状態を悪化させてしまいます。

ブラキシズムの原因としてかみ合わせの異常や日常生活でのストレスなどの精神的なものが考えられています。そのメカニズムはまだはっきりと解明されていません。夜寝ているときにギリギリ音を立てる方は周囲から指摘されるかもしれませんが、無意識下で行われるため当事者自身はほとんどの場合気づかないようです。セルフチェックの項目として①歯がすり減ったり、欠けたことがある②歯の付け根がくぼんでいる③頬の内側や舌の周辺に歯の跡がついている④起床時に顎や口の周囲にこわばりがある⑤歯肉に硬く隆起しているところがある。これらの項目に思い当たることがあればブラキシズムの可能性が高いと考えられます。

軽いブラキシズムであれば大部分の人でも認められ、必ずしも異常ではありません。大きなストレスを感じた場合などにブラキシズムが増加することがあり、強いブラキシズムが習慣化されると歯や歯肉、顎関節などのトラブルになることがあります。もしご自身で気になることがあれば、歯科医院を受診し、大切な歯をブラキシズムから守りましょう。

## 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	妊娠した方	毎週火曜日	午前9時～10時30分
	※他の曜日・時間をご希望の方はご相談ください。 【持ち物】①妊娠届出書 ②本人確認書類 ③マイナンバーの分かるもの ④通帳やキャッシュカード等妊婦本人の振込先が分かるもの(旧姓不可)		
妊婦・乳幼児相談	妊娠した方・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・授乳している方	4月9・23日(火)	午前9時～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	4月2日・5月7日(火)	午前9時～11時
ことばの相談	幼児	4月10・24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	4月25日(木)	午前10時～10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。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5年12月生まれ	4月17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5年7月生まれ	4月17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4年9月生まれ	4月16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4年3月生まれ	4月11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3年3月生まれ	4月18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	4月2日・5月7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
	※医療機関に相談している方を除く		

## 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 <b>保健センター</b>	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)	4月9・23日(火) 【受付時間】午前9時～11時
6歳臼歯保護育成事業 <b>医療機関</b>	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 <b>医療機関</b>	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 <b>医療機関</b>	21・31・41・51・61・71歳の方(令和7年3月末時点) ※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

- 接種時の持ち物 母子健康手帳・予診票・本人確認書類等
- 接種回数、間隔等詳しくは町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、5種混合(または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、ヒトパピローマウイルス感染症

- 4月1日から5種混合(4種混合およびHib)が定期接種に追加
- 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。(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	接種料金等
高齢者肺炎球菌	①65歳の方 ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方(身体障害者1級程度)	接種料金 2,000円(生活保護世帯は申請により無料) 対象①の方には誕生月の翌月に通知します。ご案内をよく読み、海部地区指定医療機関で接種してください。

- 対象②または生活保護世帯の方は、接種前に申請が必要です。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。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1回限り受けられます。※抗体検査の結果、十分な量の抗体があった方は、予防接種は不要です。

- 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(令和4年5月中旬にクーポン券送付済)  
 クーポン券の再交付が必要な方は保健センターへお問合せください。(電話申請可)

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