

# すこやかガイド

## ● 保健推進員主催 料理教室「手早く料理～夏バテ予防～」

申込制

今年も暑い夏がやってきますね。夏は調理をするのも一苦労。そんな夏を乗り切るために、ご自宅で簡単に作れる、夏野菜を使った夏バテ予防レシピを一緒に楽しく作ってみませんか。町の特産物「赤しそ」も登場予定です。

**とき** 7月31日(水)午前10時～午後1時ごろ

**ところ** 保健センター健康館すこやかおおはる

**対象** 町内在住の18歳以上の方

**講師** 管理栄養士

**定員** 15名 ※定員になり次第締め切り

**参加費** 600円

**持ち物** エプロン、マスク、布巾2枚、三角巾、筆記用具

**申込期限** 7月24日(水)

**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6日(火)午前9時30分～11時(受付時間 午前9時15分)

**ところ** 保健センター健康館すこやかおおはる

**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。

**定員** 16名 ※定員になり次第締め切り

**持ち物** タオル、バスタオル、飲み物、動きやすい服装

**申込期限** 8月2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

## ● 健康づくり教室「口腔がんを予防するために」

申込制

健康なお口は食事を楽しむことや良好な会話を可能にし、自信を持って笑顔を見せることができ、生活の質に大きな影響を与えます。今回は、口内の不快感や痛みを引き起こし、食事や会話の障害につながる可能性のある口腔粘膜疾患を学ぶ講座です。皆さんぜひご参加ください。

**とき** 8月1日(木)午後2時～3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** 町内在住で令和4・5年度の健康づくり教室(口腔)に参加していない方  
※小学生以下は保護者が同伴してください。

**定員** 20名 ※定員になり次第締め切り

**申込期限** 7月25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

## ● ゲートキーパー養成講座のご案内

申込制

**とき** 7月30日(火) 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** 町内在住または在勤の方  
**内容** ゲートキーパーの養成  
**講師** 保健センター保健師  
**定員** 30名 ※定員になり次第締め切り  
**申込期限** 7月23日(火)

### ゲートキーパー養成講座とは

ゲートキーパーとは「生きることを支援する」人です。あなたの身の回りには、「自分なんて価値がない」「働く意味がなくなった」「消えてしまいたい」などと思っている方はいませんか。身近な人から悩みを打ち明けられた時の対処方法や、支援の仕方について一緒に勉強しませんか。

**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

## ● 妊娠を希望する方へ

### 大人の風しんワクチン予防接種費用「一部助成」のお知らせ

先天性風しん症候群の発生を抑えるため、風しん抗体検査の結果、風しんワクチン接種が必要な方を対象に、風しんワクチンの予防接種費用の一部を助成します。

助成を受けるには、事前に申請が必要になります。詳細は、町ホームページをご確認ください。

**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



## ● 7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

血液は、酸素を運ぶ、病原体とたたかう、出血を止めるといった生命の維持に欠かせない役割を担っていますが、人工的に造ることができません。

このため、病気やけがで血液を必要としている患者に血液を届けるには、皆さんの献血が必要です。

また、少子高齢化に伴い、献血ができる人口(16歳～69歳)が減少しています。安定的に献血血液を確保するために、特に若い世代の献血へのご理解とご協力が不可欠です。この機会に献血に行ってみませんか。

日本赤十字社ホームページ

お近くの献血ルームや献血バスの運行状況など、献血できる場所を探せます。



**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## 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	妊婦・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	妊婦・授乳している方	7月9・23日(火)	午前9時～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	7月2日・8月6日(火)	午前9時～11時
ことばの相談	幼児	7月10・24日(水)	午後1時30分～3時30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		

## 歯科保健事業

保健センター 保健センターで実施(要事前予約)

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)	7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 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	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

## 成人保健事業

- 会場は保健センターです。

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2日・8月6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 ※医療機関に相談している方を除く	毎週火曜日	午前9時30分～11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（健康保険証等）
- 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。



- 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。（母子健康手帳または接種歴がわかるもの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。）
- 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）

### 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。

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

## 歯の健康講座

海部歯科医師会

### 歯周病と糖尿病の関係

8020運動や皆さんのお口の健康に対する関心の高さ、歯科材料および歯科技術の向上により、高齢になっても自分の歯が多く残るようになってきました。自分の歯でおいしく食事を摂れることは大変喜ばしいことである反面、歯が多く残ることで虫歯や歯周病に罹患する方が増えてきています。中でも歯周病と糖尿病には深い関係性があることが分かってきました。

糖尿病患者さんは歯周病になりやすく、血糖のコントロールがうまくできていないと歯周病を悪化させてしまいます。またその逆で、歯周病があると糖尿病にもなりやすいとのことです。さらに糖尿病患者さんはそうでない方と比べ、歯周病発症率が3倍となり重症化もしやすいです。高血糖の状態が続くと歯周組織の血管がもろくなり、歯を支える骨が溶けやすくなってしまいます。

また日本糖尿病協会発行の糖尿病連携手帳では、糖尿病患者さんには内科、眼科、歯科の定期検診を推奨しています。歯科の定期検診では、患者さんのお口の中の清掃状態を確認し、歯周ポケット内のプラーク除去を行います。そうすることで歯周病菌やサイトカインという悪玉ホルモンが少なくなり、お口の中の炎症を減らすことができます。その結果インスリンが元気に働ける環境となり、血糖値を正常に保つことに繋がります。

糖尿病のほかに歯周病に関連する全身疾患として、誤嚥性肺炎、脳梗塞、心筋梗塞、アルツハイマー型認知症、慢性関節リウマチなどが報告されています。歯科医院での定期検診をすることで、このような関連する病気の予防、あるいは進行が食い止められるのであればそれに越したことはありません。毎日健康で過ごすために歯科医院での定期検診を受けてみませんか。