

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150名に記念品が当たります。

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(町内在住・在勤)

令和6年度記念品応募受付期限 令和7年1月31日(金)

※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。

詳しくは、町ホーム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



町ホームページ

● 健康づくり教室「らくらくストレッチ教室」

申込制

ストレッチは自律神経を整え、血管を広がりやすくするため、血圧を下げる働きがあるといわれています。運動するのは苦手という方でも、自宅で簡単にできるストレッチを紹介します。体を動かす習慣をつくりませんか?

とき 12月13日(金) 午前10時～11時

対象 町内在住の方

講師 あいち健康プラザ 運動指導士

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

内容 ストレッチ

定員 16名 ※定員になり次第締め切り

申込期限 12月12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

● 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7年1月7日(火) 午前9時30分～10時30分(受付開始 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

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 12月27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

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

事業名	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	12月10・24日(火)	午前9時～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	12月3日・1月7日(火)	午前9時～11時
ことばの相談	幼児	12月11・25日(水)	午後1時30分～3時30分
前期離乳食教室	4～6ヵ月頃の乳児とその家族	12月5日(木)	午前10時～10時10分
後期離乳食教室	8～11ヵ月頃の乳児とその家族	12月6日(金)	午前10時～10時10分
発達相談	幼児	12月24日(火)	①午前9時10分～②午前11時～
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	乳幼児および成人	12月10・24日(火)
	【持ち物】使用中の歯ブラシ、母子健康手帳(乳幼児)	【受付時間】午前9時～11時
6歳臼歯保護育成事業	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	随時
	【申込方法】保健センターへお申し込みください。(郵送可)	
妊産婦歯科健康診査	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	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	12月3日・1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		
がん検診・健康診査	「集団検診」および「個別検診」を実施します。 詳細については、町ホームページをご確認ください。		



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（マイナ保険証、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）

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	接種日に満65歳以上の方	対象の方には65歳の誕生日を迎えた翌月に予診票を郵送しています。予診票を持参の上、海部地区の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		接種期限：令和7年1月31日（金） 接種料金：1,200円（生活保護世帯は無料） 予診票は海部地区の指定医療機関にあります。
高齢者新型コロナウイルス感染症		接種期限：令和7年1月31日（金） 接種料金：4,000円（生活保護世帯は無料） 予診票は海部地区の指定医療機関にあります。

- 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を送付済)

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

歯の健康講座

海部歯科医師会

親知らず

親知らずは、前歯の中央から数えて一番奥に生える大人の8番目の歯です。正式な名称は第三大きゆう歯と言います。なぜ親知らずと言ったのかは、昔、医学が発達しておらず歯が生えてくるころには親が亡くなっている事が多かったためや、親離れしている時に生えるため親知らずというなど、その語源には諸説あります。

この親知らずは、必ずしも全員が生えるわけではなく、一生生えてこない方もいれば、上下顎左右4本全部生える方、元々親知らずがない方もいます。また、まっすぐ生える方もいれば歯の一部だけが口の中に見えている方、向きは人によってさまざまです。

一番奥にあるため歯磨きが難しくむし歯になりやすい歯のため、ある研究では中高年(52～74歳)に生えている77%の親知らずがむし歯になっているというデータもあり、むし歯になればほかの歯と同様にむし歯を削って、詰め物をしたり被せ物をしたりします。

また歯の一部が口の中に見える親知らずについて25歳以降で32%以上は歯周病になっているとも言われ、今後痛みや歯ぐきの腫れの原因となることが考えられるため、抜歯も一つの選択肢になります。

すべての親知らずについて抜歯をする必要はありませんが、年齢を重ねるにつれ、骨と歯が硬くなつてきますので将来かみ合わせに関係なく、歯周病の感染源になりやすい歯に関してはなるべく若いころに抜歯することが良いとされています。

日本の平均寿命は伸びています。より健康に楽しく生活していくために親知らずについて疑問や問題が生じた方は歯科医師に相談してください。