

すこやかガイド

● 保健推進員主催 料理教室「健康寿命を延ばそう～たんぱく質を摂ろう!～」 申込制

今回のテーマはたんぱく質です。たんぱく質は筋力の維持に大切な栄養素です。人生100年時代を元気に過ごしましょう! ※アレルギー対応はしていません。食材についてはお電話にてお問合せください。

とき 7月30日(水)午前10時～午後1時

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 16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23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5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 7月29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

● 熱中症警戒アラート 全国運用中!

熱中症は、夏の強い日差しの下で激しい運動や作業をするだけでなく、身体が暑さになれていない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく室内でも発症します。

症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。

熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

環境省では、危険な暑さが予測される場合に、暑さへの「気づき」を促し熱中症への警戒を呼びかけるため、熱中症警戒アラートを発表します。熱中症警戒アラートの発表状況については環境省の「熱中症予防情報サイト」に掲載されます。

全国の暑さ指数(WBGT)は、「熱中症予防情報サイト」で確認できます。身近な場所での暑さ指数を確認した上で、熱中症予防のための行動をとってください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714



▲環境省
熱中症予防情報

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 予	妊娠した方	月～金曜日 (祝日除く)	午前9時～11時 午後1時30分～3時30分
【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 予	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 予	妊娠・授乳している方	7月8・22日、 8月5・26日(火)	午前9時～11時
栄養相談 予	乳幼児とその家族	7月1日、8月5日(火)	午前9時～11時
ことばの相談 予	幼児	7月9・23日、 8月6・27日(水)	①午後1時30分～ ②午後2時30分～ ③午後3時30分～
発達相談 予	小学1年生までのお子さんと保護者	7月22日、8月26日(火)	①午前9時10分～ ②午前11時～
前期離乳食教室 予	4～6カ月頃の乳児とその家族	8月28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

歯科保健事業

- 保 保健センターで実施(要事前予約)
- 医 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	乳幼児および成人	7月8・22日、 8月5・26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 医	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 医	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	21・31・41・51・61・71歳の方(令和8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 予	成人	毎週火曜日	午前9時30分～11時
禁煙相談 予	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 予	成人	7月1日、8月5日(火)	午前9時～11時
心の健康相談 予	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
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。 詳細は、町ホームページをご確認ください。		 町HP

予防接種

- 接種時の持ち物 **子ども** 母子健康手帳・予診票・本人確認書類（マイナ保険証、健康保険証など）
成人 予診票・本人確認書類（マイナ保険証、健康保険証など）
- 接種回数、間隔等詳細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がない方は保健センターへお問合せください。子どもの場合は、必ず母子健康手帳をお持ちください。（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。詳細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、高齢者新型コロナウイルスは除く）

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）
高齢者带状疱疹	今年度以下に以下の年齢に達する方 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、 90歳、95歳、100歳以上	接種期限：令和8年3月31日（火） 対象の方には4月初旬に接種券を郵送しています。 接種券を持参の上、海部地区の指定医療機関で接種してください。 接種料金：接種券をご確認ください。

- 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。

※申請者は、高齢者肺炎球菌は予診票、高齢者带状疱疹は接種券の添付が必要です。



町HP

申込・問合せ先 保健センター健康館すこやかおはる ☎(444)2714

歯と口の健康講座



海部歯科医師会

大人のむし歯

むし歯は、子どものものと思っていないかもしれませんが、実は、大人には大人のむし歯があるのです。

その1つが「二次う蝕」です。過去に治療した詰め物や、かぶせた冠のまわりから発生するむし歯のことです。詰め物や冠のまわりには、むし歯の原因となるプラーク（歯垢）が付着しやすく、むし歯になりやすくなります。

そして2つめが「根面う蝕」で、歯の根元（根面）に発生するむし歯です。歯周病や歳をとることにもない歯の根元が露出し、この部分はエナメル質に比べ、軟らかくて弱いため、むし歯になりやすいのです。

むし歯の主な原因となるのはプラークです。このプラークを毎日の歯磨きでしっかり除去できているかどうかポイントです。詰め物やかぶせた冠のまわりをていねいに磨くこと。歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をしっかりと当て磨くことが大切です。歯磨剤はフッ化物配合のものがよく、フッ素イオンが歯の再石灰化を促進してむし歯予防に有効です。

歳をとって歯ぐきが下がると、歯と歯の間にすき間ができ、歯ブラシの毛先が届きにくくなるので歯間ブラシを使用します。歯間ブラシの入らない狭い隙間にはデンタルフロスを使います。

ちゃんと歯磨きしているつもりでも、実際にはできていない場合があります。お口の状態は十人十色。正しいブラッシング方法、清掃道具の選び方、使い方などは、かかりつけの歯科医院で相談することをおすすめします。セルフケアと歯科医師によるプロフェッショナルケア。この2つは、健康なお口を守る両輪です。

セルフケアのスタートは、まず自分のお口の状態を知ることから。そのためには、年に2〜3回は歯科医院で定期的に健診を受けましょう。