

### 健康・ど・アップ教室のお知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

みなさんが今大切にしている宝物はなんですか。これから5年後、10年後のあなたが健康であり続けるために、自分自身の健康について、一緒に考えてみませんか。



今回、保健センターではみなさんの健康支援のための「健康・ど・アップ教室」を開催します。ぜひご参加ください。

※会場準備のため、事前に保健センターへお申し込みください。

▼日時 9月4日(金)  
受付：午後1時15分  
開始：午後1時30分～3時

▼場所 保健センター  
▼内容 骨コツ教室  
▼定員 30名

▼持ち物 運動のできる服装、飲み物  
▼申込み 8月3日(月)から電話または保健センター窓口へお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

### 小学6年生のお子さんを もつ保護者の方へ

保健センター ☎ (93) 8300

小学6年生の時期にジフテリア・破傷風二種混合予防接種をしますが、お済みでしょうか。接種時期を過ぎますと、全額実費となります。対象の方で接種がお済みでない方は、早めに接種しましょう。

なお、予防接種予診票は4月に個別通知していますが、転入・紛失等で予防接種予診票がない方は、保健センターで再交付の手続きが必要となります。(手続の際は母子健康手帳をお持ちください。)

▼対象者 小学6年生  
※13歳の誕生日の前日まで接種可能ですが、早めに接種を受けてください。

▼実施場所 扶桑町・大口町・江南市・犬山市の個別予防接種委託医療機関  
※他の市町村の医療機関で接種をご希望の方は保健センターへご相談ください。

### 成人男性を対象とした 風しんの抗体検査・予防接種 (風しんの追加的対策)について

保健センター ☎ (93) 8300

風しんの予防接種は、現在予防接種法に基づき公的に行われています。しかし公的予防接種を受ける機会のない

### 「がんサポートほっとライン」のご案内

愛知県では、がんのピアサポーターによる、がん患者さんとそのご家族を対象とした電話相談を行っています。

◎ほっとライン ☎052(684) 8686  
▼開催日 毎週火・木曜日と土曜日(月2回)  
※土曜日の開催日は電話又はホームページでご確認ください。

▼開催時間  
・午前10時～正午  
(受付：午前11時30分まで)  
・午後1時～4時  
(受付：午後3時30分まで)  
●こんな時にご利用ください  
「がんの不安や悩みを聞いてほしい」  
「地域の医療機関の情報を得たい」  
「がんの患者会に出たい」  
「同じがんの体験者と話したい」  
など

※ご予約をお勧めします。詳細日程のご確認は、ご予約は事務局まで。  
▼問い合わせ  
NPO法人ミーネットワーク事務局 ☎052(252) 7277  
(受付：火・土曜日  
午前9時30分～午後5時)  
<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kenkousaku/0000636363.html>

かつた40歳代から50歳代の男性は、他の年代に比べると風しんの抗体を持つ人の割合が少ないため、令和4年3月までの期間に限り定期予防接種を実施しています。しかし、この年代でも約8割の人は抗体をもっているため、まず抗体検査を実施し、抗体が少ない人に予防接種を実施します。

風しんは成人が感染すると症状が重くなったり、妊娠初期の妊婦が感染した場合には胎児が風しんウイルスに感染して、「先天性風しん症候群」の赤ちゃんが生まれる確率が高くなります。風しんの感染防止や先天性風しん症候群の予防のために、緊急に対策が必要です。対象の方はぜひお受けください。

▼対象者 扶桑町に住居登録がある、昭和37年4月2日生まれから昭和54年4月1日生まれの男性  
※対象者には無料で受けられるクーポン券を発行しています。

①抗体検査・予防接種の流れ  
②抗体検査実施医療機関で抗体検査を実施する。健診の機会を利用して実施することが可能な場合もあります。  
③抗体検査の結果を聞き、抗体が少ない場合は定期予防接種の対象となります。  
④予防接種実施医療機関に予約をし、予防接種を受ける。

▼抗体検査・予防接種の際に必要なもの  
①扶桑町発行のクーポン券  
②本人確認資料  
③運転免許証、マイナンバーカード(個人番号カード)等

③抗体検査で「予防接種が必要」と判断された結果が記入された抗体検査受診票(予防接種を受けるときのみ)を実施医療機関  
④この風疹の追加的対策に協力している医療機関であれば、全国どこでも受けることが可能です。  
左記厚生労働省のホームページに全国の可能な医療機関の一覧が掲載されていますので、ご確認ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/rubellaz/index\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/rubellaz/index_00001.html)

※扶桑町のホームページからも確認できます。  
▼実施期間  
令和元年4月から令和4年3月  
※ただし、クーポン券の有効期限は各年度ごとになっています。期限が切れた場合は保健センターまでご連絡ください。

▼費用 無料  
▼注意事項  
扶桑町が発行したクーポン券は、ご利用の際に扶桑町から転出されていると使用できません。その際は転出先で再度発行してもらってください。

### はちまるくんだよ 「防災とお口のケア」

犬山扶桑歯科医師会



9月1日は防災の日です。被害が甚大な災害時には、まず最初に食料や水、毛布などの必需品が求められます。そして「一日や二日、歯をみがかなくても大丈夫。(それくらいは我慢できる。)」と思われがちです。しかし「気が持たない」という気分的なこと以外に、口の中を衛生的に保つことには重要な意味があります。災害時の口の中のケアは、歯の健康のためだけではなく、水がない、少ないなどの状況で、口の中のケアが不十分になると、細菌が繁殖し、身体にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。特に体力のない方は注意が必要です。

従来歯の歯みがき剤は、歯ブラシに付けブラッシングしたのち、水でゆすぐ必要がありました。最近では水がなくても口の中をさっぱりすることはできる液体歯みがき(デンタルリンス)というような名前が売られています。も増えてきました。口に含んで20秒程度、ブラッシングしてください。水で薄めることなく使えます。災害時の備えに歯ブラシとともに備えてもよいと思います。

### 新型コロナウイルス感染から身を守る お口から行う大切な3つの生活習慣

犬山扶桑歯科医師会

#### ① 朝起きたらすぐ歯磨きをする。

お口の中が不潔で細菌が多いほどウイルスが体内に取り付く危険性が高まります。お口の中の細菌は、寝起き直後が1日の中で最も多いので、毎食後の歯磨きに加えて起床後すぐの歯磨きが重要です。

#### ② 舌磨きとうがいでさらに清潔に

舌の表面には、舌苔と呼ばれる白い苔状の塊があり、多量の細菌やウイルスのすみかとなっています。1日2回起床時と寝る前に専用の舌ブラシを軽い力で動かして清掃してください。清掃後のうがいもさらに効果的です。

#### ③ マスク+鼻呼吸でさらに効果的にウイルス侵入防止

口で呼吸するとウイルスは簡単にノドに到達しますが、鼻で呼吸すると鼻からノドの複数の免疫器官を通過するためウイルスが排除されやすくなります。鼻呼吸は天然のマスクです!

#### 歯科医院での治療の継続、定期的な専門的口腔ケアで肺炎の重症化を防止

治療や歯周病定期的メンテナンスの中断は、お口の中が不衛生となり細菌数が増し、お口の健康が悪化するとともに肺炎にかかった時には重症化するリスクが高まります。肺炎の重症化を防止するためにも、今まで以上に、お口の衛生状態を良い状態で維持し続けることが大切となってきますので、ご遠慮なくかかりつけ歯科医院にご相談ください。

(犬山扶桑歯科医師会作成リーフレットより抜粋)

※犬山・扶桑歯科医師会作成のリーフレットは扶桑町ホームページ「保健センターだより」でご覧になれます。