

### お子さんの予防接種は

#### お済みですか

保健センター ☎ (93) 83000

お子さんの予防接種は、予防接種法で接種時期が定められており、接種時期を過ぎると公費（町負担）で接種できなくなり、全額自己負担になります。予防接種は年代によって接種する種類や回数が異なります。母子健康手帳で接種忘れがないか確認をしてください。接種の際は、予防接種予診票と母子健康手帳が必要です。お持ちでない方は保健センターで交付の手続きが必要です。

● B型肝炎：1歳未満児  
● BCG：1歳未満児  
● ヒブ：5歳未満児  
● 小児用肺炎球菌：5歳未満児  
● 四種混合（百日せき、ジフテリア、破傷風、不活化ポリオ）：7歳6か月未満児  
● 麻疹風しん：1回目は1歳児、2回目は年長児  
● 水痘（みずぼうそう）：3歳未満児  
● 日本脳炎（※）：1回目から3回目（追加接種）は7歳6か月未満児、4回目（2期）は小学校4年生  
● 二種混合：小学校6年生

▼ 予防接種の種類と接種時期（令和2年12月時点）

● 子宮頸がん：小学校6年生から高校1年生までの女子が対象ですが、積極的な勧奨の差し控え中で、予診票は送付していません。接種希望の方は予診票を発行します。

※日本脳炎予防接種について  
現在、接種差し控えの影響で順次予防接種予診票を個別通知しています。平成19年4月1日生まれ以前の方は、20歳までの間に合計4回接種が必要です。次のスケジュールを参考に接種をしてください。（予診票をお持ちでない方は保健センターで手続きが必要です）

- ・1回目を接種後6日以上の間隔で2回目を接種
- ・2回目からおおむね1年あけて3回目（追加）を接種
- ・3回目から約5年あけて4回目（2期）を接種

### 特定保健相談・教室を利用して生活習慣を見直そう

保健センター ☎ (93) 83000

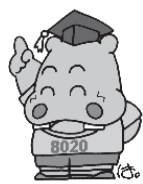
今年度扶桑町が実施した特定保健相談を受けた方で、特定保健の結果を詳しく聞きたいという方、生活習慣を見直したいという方は特定保健相談（健診結果説明会）をご利用ください。また生活習慣病の進行を予防するため、生活習慣の改善のきっかけになるための食事教室、運動教室も開催しています。ご希望の方は保健センターにご予約ください。

※なお教室は特定保健結果で保健指導が必要と判断された方（個別で通知していただきます）が優先となりますのでご了承ください。

特定健診結果説明会（予約制）	個別で説明します。電話でご予約ください。		健診結果について保健師が説明し、生活習慣の改善にむけて一緒に考えます。
食事教室（予約制）	令和3年 1月12日（火）	午後1時30分～3時	写真カードを使ったバイキングで栄養バランスや自分の適量を確認します。
	2月8日（月）		
	3月12日（金）		
運動教室（予約制）	12月15日（火）	午後1時30分～3時	椅子に座って簡単筋力アップ
	令和3年 1月20日（水）	午前9時30分～11時	ウォーキング
	令和3年 3月3日（水）	午後1時30分～3時	ポールウォーキング

### はちまるくんだより 「歯固め」

犬山扶桑歯科医師会



お正月の行事に鏡餅を飾って長寿を願うものがあります。これは「歯固め」と呼ばれる伝統行事で、平安時代初めに中国より伝わりました。「歯固め」は鏡餅のほかに昆布やするめなど硬めの食材を供えた後にこれらを食べるのが習わしです。年齢を表す「齢」という文字には「歯に命令されて寿命が決まる」という意味があるそうです。つまり歯がなくなるころに寿命が決まるということと、「齢」には長寿への願いが込められているのです。

また「歯固め」には、自己管理の意味もあります。まだ歯も生えていない赤ちゃんは手当たり次第に玩具を噛んだりしゃぶったりします。赤ちゃんの成長にとって大事なこの行為も「歯固め」で健康な歯でしっかりものを噛めるようにする準備なのです。今私たちの周りには、やわらかい食品がいっぱいあります。その食品に慣れてしまった結果、噛めない、噛まない子どもや若者たちが増えていきます。健康で長生きするためにも自分の歯を使ってしっかり噛むという自己管理を忘れないでください。

### 集団がん検診のお知らせ

保健センター ☎ (93) 83000

集団がん検診とは、あらかじめ決まった日に保健センターで行うがん検診です。希望される方は、保健センター窓口、もしくは電話でお申し込みください。

実施日	胃がん 800円 40歳以上の方	大腸がん 400円 40歳以上の方	前立腺がん 400円 50歳以上の方	子宮頸がん 700円 *20歳以上の方	乳がん 600円 *40歳以上の方	受付開始日
12月24日（木）	A◎	◎	◎	◎	◎	受付中
令和3年 1月22日（金）	B◎	◎	△	◎	◎	
2月10日（水）	A◎	◎	◎	◎	◎	
3月2日（火）	B◎	◎	△	◎	◎	

Aは男性優先、Bは女性優先で行います。

\*乳がん検診・子宮頸がん検診については2年に1回の受診です。

令和2年度は偶数年（和暦）生まれの方が対象です。

（ただし、奇数年生まれの方で令和元年度未受診の方は受診できます。）

※扶桑町国民健康保険に加入している方は、一部負担金をお支払いの際に国民健康保険被保険者証を提示されると、無料で受診できます。

### 各種健康診断のお知らせ

保健センター ☎ (93) 83000

保健センターでは、左記のとおり検診（健診）を実施します。希望される方は、保健センター窓口、もしくは電話でお申し込みください。

事業名	対象者	日時	定員	一部負担金	受付開始日
胸部レントゲン 〔結核・肺がん検診〕	40歳以上の方	1月23日（土） 午前9時～12時	510名 （先着順）	200円 （65歳以上の方は無料）	12月10日（木）
		午後1時～4時			
さわやか健診 〔血液検査・身体計測等〕	会社等で受診機会のない20～39歳の方	1月23日（土） 午前9時～11時	59名 （先着順）	1,000円	
		※託児あります			
骨検診	20歳以上の方	1月23日（土） 午後1時～4時	144名 （先着順）	400円	
		3月1日（月） 午前9時～12時			

※骨検診の受診の目安は5年に1回となっていますので、受診歴等確認のうえお申し込みください。

※次の方は、一部負担金が免除されます。

①後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方 ②町民税非課税世帯の方 ③生活保護世帯の方

### 神経系難病患者・家族のつどい 「ゆめの会」のご案内

江南保健所 ☎ (56) 2157

保健所ではパーキンソン病や脊髄小脳変性症、多系統萎縮症、多発性硬化症、筋萎縮性側索硬化症などの神経系難病の患者さんとその家族のつどいを開催します。今回は、管理栄養士と歯科医師からのお話です。コロナ禍での自粛生活をより健康に過ごせるよう、食生活、お口の健康について学んでみませんか。皆さんの質問にお答えいただく時間もあります。

参加希望の方、関心のある方は、ご連絡ください。

▼日時 12月8日（火）  
午後1時30分～3時

▼場所 江南市布袋ふれあい会館  
（江南市布袋町東359）

▼内容及び講師  
講話：「今日から始める低栄養予防」  
「今日からできる  
オーラルフレイル予防」  
講師：江南保健所管理栄養士  
江南保健所歯科医師

### うつ病家族教室のご案内

江南保健所 ☎ (56) 2157

「うつ病」で治療中の方のご家族を対象に、「うつ病」についての理解を深め、ご本人をどう支えていくかを学ぶために開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

▼日時 12月22日（火）  
午後2時～3時30分

▼場所 江南保健所3階大会議室  
（江南市布袋下山町西80）

▼対象 「うつ病」で治療中の方のご家族 10名

※犬山市・江南市・岩倉市・大口町・扶桑町在住の方を優先します。

▼内容 「うつ病家族の役割」  
「すこやかに過ごすために」  
医療法人桜桂会 犬山病院  
精神保健福祉士  
館未輝子 氏

▼申し込み・問い合わせ  
江南保健所 健康支援課  
地域保健グループ（難病担当）  
受付：月～金曜日  
午前9時～午後5時  
☎ (56) 2157

▼申し込み・問い合わせ  
江南保健所 健康支援課  
受付：月～金曜日  
午前9時～午後5時  
☎ (56) 2157

▼申し込み・問い合わせ  
江南保健所 健康支援課  
受付：月～金曜日  
午前9時～午後5時  
☎ (56) 2157