健康づくり

▷問合せ　保健センター（☎766 － 1000）

※新型コロナウイルス感染症の影響などにより、各種行事は中止・延期の場合があります。変更などは町ホームページでお知らせします。

お知らせ

◎６月４～10日は歯と口の健康週間
～咲かそうよ 笑顔の花を 歯磨きで～

歯と口の健康は、全身の健康状態と深く関わっており、健康に生きていく力を支えるものです。8020（ハチ・マル・ニー・マル）**（80歳になっても20本以上の自分の歯を保つ）**を目指し、いつまでも健康な歯を保ちましょう。

そのために、食べたらすぐ歯を磨く習慣づくりや定期的な歯科健診の受診など、歯周病の予防や歯と口腔の健康づくりに取り組みましょう。

◎６月は国の食育月間

「1日3食食べること」「誰かと食事を共にすること」「感謝して食べ物をいただくこと」「地場産物の利用」など、できることから食育に取り組みましょう。

◎定期予防接種の期限延長

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、定期予防接種の期限を延長します。※接種前に保健センターまで要事前申請（希望者は早めに手続きを）

▷**対象**　**高齢者用肺炎球菌**＝令和元年度の対象者（薄紫色の予診票が届いた人）で、過去に接種歴がなく、令和２年３月31日までに接種できなかった人　**子どもの定期予防接種（全て）**＝令和２年２月７日から県帰国者・接触者相談センターの設置が解消される日の翌日から７日後までの間に定期予防接種の期限が到達する人で、接種できなかった人※詳細は町ホームページ

＊予防接種関係＊

種　別	内　容
BCG	[illegible]
四種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ）	生後３カ月になる前日～７歳６カ月になる前日まで 第１期 20日以上の期間で３回（できるだけ、生後３～12カ月の期に受けてください） 追加接種 第１期終了後６カ月以上（できるだけ、１年～１年６カ月）あけて１回
[illegible]	[illegible]
MR（麻しん・風しん）	１歳１歳の誕生日前日～２歳の誕生日前日までに１回 ２歳 平成26年４月２日～平成27年４月１日生まれで年長クラスに相当する１年間に１回
日本脳炎	[illegible]
ヒブワクチン	生後２カ月になる前日～５歳になる前日まで、年齢により１～４回
小児用肺炎球菌ワクチン	生後２カ月～６歳の誕生日まで、年齢により１～４回
B型肝炎	生後２カ月～１歳の誕生日の前日までに３回
水痘	生後１歳の誕生日前日～３歳の誕生日前日までに２回 ２回目は初回から３カ月以上（できるだけ、６～12カ月）あけて接種する
子宮頸がん予防（HPV）ワクチン	小学６年生～高校１年生相当年齢の女子、合計３回（現在積極的勧奨差控えの状態ですが、一時見合わせています）接種を希望される場合はワクチンの有効性・リスクを理解したうえで受けてください。
[illegible]	[illegible]

とき・受付時間＝年間を通して実施（年間は医療機関によって異なります。
ところ＝指定医療機関（指定医療機関は、『健康づくり年間予定表』をご覧いただくか、保健センターまで問い合わせください。

ほっとライン24　救急時の相談・健康相談・医療相談に看護師・保健師・医師が24時間無料で対応（☎0120 － 024 － 995）

いきいき健康ライフ　緑内障（りょくないしょう）と点眼方法

日本人の後天的失明の第１位は緑内障ですが、現在の治療の主流は点眼です。緑内障は治る病気ではありませんが、点眼薬の進歩により以前に比べて多くの人の失明を防ぐ事ができるようになってきました。ただ、その点眼治療も正しく目薬をささないと十分な効果が得られません。

また、点眼治療の目的である眼圧下降ですが、その下げ幅もそれぞれの進行具合に合わせてコントロールしなくては、ただ点眼治療を続けても緑内障がどんどん悪化していきます。緑内障の点眼薬は、点眼回数が決まっています。また、副作用が生じることも多く、更にとても高価な薬です。そのため、副作用をできるだけ防ぎ、余分な費用を掛けないためにも最小の種類の点眼数で最大の効果を出すことが大切です。

そこで、正しい点眼方法ですが、１滴を眼の中に入れて３分間眼を閉じてください。瞬きをすると涙で目薬が薄くなり十分な効果が出ません。また、眼の中には１滴の2/3しか溜まらず、２滴目は全て無駄になってしまいます。ちなみに他の点眼薬も同様の方法です。

最後に、現在世の中は困難な状態に直面していて家で過ごす時間が長くなっています。この機会に正しい点眼方法で眼の病気をしっかり治して、いずれ訪れる希望の光が見える様に準備をしておいてください。

みどりの眼科クリニック　院長 木戸 啓文

★★★ 阪神北こども急病センター　子どもの急病に休日夜間の診療で対応（☎770・9988）★★★

＊乳幼児健康診査＊　[illegible]

種　別	内　容	とき・受付時間・ところ
3・4カ月児健康診査	令和２年１月１日～令和２年３月２日生まれの人 身体計測、診察、歯科衛生の相談など	17日（水）13:15～14:15
3歳児健康診査	[illegible]	18日（木）13:00～14:15
★すくすく相談	乳幼児の発育および栄養指定・育児に関する相談（定員10組）	16日（水）9:30～11:30
[illegible]	[illegible]	25日（木）10:00～11:30
★母親学級（パートナーと参加可）	1回目 妊娠・出産・産後の話、栄養指導 2回目 歯の健康、歯科検診 3回目 育児に関することなど、沐浴実習、妊婦体験	3日（水） 10日（水） 24日（水） 13:15～13:30

※母子すくすくは17ページ

＊検診・相談など＊　[illegible]

種　別	内　容	とき・受付時間・ところ
★健康相談	血圧・体脂肪・生活指導・医師による相談など 肺立体がん検診　（料金1,000円　定員10人） 肝炎ウイルス検査　（料金1,000円　定員10人）	4日（水）13:15～14:00

＊その他＊

種　別	内　容
妊婦歯科検診助成	医療機関で受診する妊婦歯科検診に対し、一部助成を行っています。（20,000円上限2回、8,000円上限4回、5,000円上限5回の合計14回）※事前に申請が必要
[illegible]	[illegible]
妊婦歯科相談	妊婦歯科検診助成申請された妊婦を対象に「妊婦歯科相談受診券」を交付します。妊婦さん専用の相談のない時に「妊婦歯科相談」を出産医療機関に電話予約の上、受診してください（無料相談）。
[illegible]	[illegible]

とき・受付時間＝[illegible]
ところ＝[illegible]