

## ～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」～ 「歯と口は 健康・元気の 源だ」

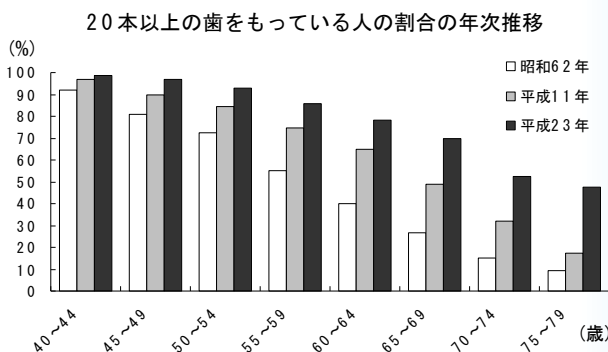
歯や口の健康を保つことは、「おいしく食べる」、「会話を楽しむ」など、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものです。

私たちの身体は、年齢とともに少しずつ衰えていきますが、歯や口も例外ではありません。

自分の歯が20本あれば、何でもよくかんで食べることができ、歯の本数と寿命とは関連があるといわれています。

健康長寿を目指すため、定期的に歯科健診を受けながら、今までの生活習慣を振り返り、歯と口を大切にしましょう。

節目年齢の方は、節目年齢歯科健診をご利用ください。



資料 平成23年歯科疾患実態調査(厚生労働省)



自分の歯を20本以上もつ人の割合は、年々増えています。

### 《成人保健事業》

	名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細
健康推進課	☎節目年齢歯科健診	通 年	市内指定医療機関	診療時間内	H26年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70歳の方 健康保険証持参 費用無料 医療機関に要予約
	市民健康相談	6/ 9(月)	春日保健センター	午後1:30～3:00	血圧測定、尿検査、健康等に関する個別相談 担当：保健師、管理栄養士 管理栄養士を希望の方は要予約
	☎うつ相談	7/ 16(水)	清洲保健センター	午後1:30～2:20 午後2:30～3:20 午後3:30～4:20	心の健康に関する個別相談【秘密厳守】 ご本人以外からの相談も可 担当：医師(うつ相談) 臨床心理士(心の健康相談) 申込開始は実施日の2週間前から
	☎心の健康相談	6/ 20(金)	清洲保健センター		
		7/ 18(金)	西枇保健センター		
		栄養相談	随 時	健康推進課にて電話又は面接相談 平日(午前9:00～午後3:30)	食生活に関する個別相談 担当：管理栄養士
	禁煙サポート相談	随 時	健康推進課にて電話又は面接相談 平日(午前8:30～午後5:00)	禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談 禁煙サポートや禁煙外来のご案内	
高齢福祉課	<p>★健康自立度に関する調査／高齢者福祉計画・介護保険事業計画アンケート調査にご協力ください</p> <p>対象の方には、郵送しました。詳細は24ページをご覧ください。</p> 				

☎は申込みが必要です。※問合せは健康推進課又は高齢福祉課(ともに清洲庁舎)へ 電話 052-400-2911(代表)



# 赤ちゃんを食中毒から守ろう!

食中毒は、1年を通して発生しますが、高温・多湿になる梅雨から夏にかけて特に起こりやすくなります。そして、乳幼児は大人に比べて抵抗力が弱いので、食中毒になると症状が重くなりやすいのが特徴です。正しい知識を身につけ、食中毒からお子さんを守りましょう。

## ①つけない(清潔)

- ◎石鹸でしっかり手洗いを!  
調理前、食事前、ペットを触った後、トイレの後、おむつ換えの後などはしっかり行きましょう。
- ◎調理器具は清潔に!  
包丁、まな板、ザル等の調理器具から、細菌が食品にうつることがあります。

## 《食中毒予防の3原則》

### ②増やさない(迅速、冷却)

- ◎新鮮な物を購入し、帰宅後すぐに冷蔵・冷凍庫へ!  
ただし、冷凍・冷蔵庫では細菌の増殖を防いでも、細菌が死ぬわけではありません。
- ◎調理の際には長時間室内に放置せず、すぐに調理を!  
室温解凍は、細菌が増殖することがあるので電子レンジを上手に活用しましょう。

### ③やっつける

- ◎調理の際には十分に加熱し、殺菌を!  
ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。食品の中心部を75度で1分以上加熱しましょう。また、調理器具は洗った後、熱湯をかけて消毒をしましょう。

ミルクは栄養たっぷりですが細菌も大好き! 調乳後は速やかに授乳をし、作り置きはやめましょう。

### ●食中毒かな?と思ったら...

食中毒の主な症状は、腹痛・下痢・嘔吐などがありますが、自己判断で下痢止めなどの薬を飲んだりすると、症状が悪化する場合があります。早めに医師の診察を受け対処しましょう。

## 《母子保健事業》

- ◎母子健康手帳は、すべての事業に必要です。乳幼児健診には、問診票を記入しご持参ください。☎は申込みが必要です。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程で受けてください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◎日程の詳細については、「平成26年度母子保健事業日程表」でご確認ください。
- ◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の子に感染させる可能性があるため来所を控えてください。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	6/14(土)	春日保健センター	午前10:30~11:00	妊婦 持ち物: 妊娠届出書	
	随時(平日)	清洲庁舎	午前8:30~午後5:00		
パパママ教室	6/14(土)	春日保健センター	午前9:45~10:00	妊婦とその夫 テーマ「夫婦で子育て」	
☎母乳・卒乳相談	6/17(火)	春日保健センター	母乳 午前9:30~10:50 卒乳 午前11:10~	母乳不足や卒乳に関する相談 (母乳相談は個別、卒乳相談は集団) 申込開始は6/10(火)から	
乳幼児健康相談	6/17(火)	春日保健センター	午前9:30~10:30	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談	
離乳食講習会	6/24(火)	西枇杷保健センター	午前9:45~10:00	離乳食初期~中期の方	
集団予防接種 ☎BCG接種	6/18(水)	西枇杷保健センター	午後1:45~2:00	生後1歳に至るまで (標準: 生後5~8か月に至るまで) 予約期間: 6/11(水)から17(火) 定員: 60名 接種日の持ち物: 母子健康手帳・予診票・体温計・ボールペン	
乳幼児健診	4か月児	6/5(木)	清洲保健センター	午前9:30~10:00	H26年2月生まれ
		6/19(木)	西枇杷保健センター		
	10か月児	6/5(木)	清洲保健センター	午後1:15~1:45	H25年7・8月生まれ ※当日受けられない方は、1歳の前日まで医療機関で受診できます。受診券を発行しますので、健康推進課へ母子健康手帳と印鑑をご持参し、申請してください。
		6/27(金)	新川保健センター		
		7/11(金)	西枇杷保健センター		
	1歳6か月児	6/10(火)	清洲保健センター	午後1:15~1:45	H24年10・11月生まれ 持ち物: 歯ブラシ・タオル
		6/26(木)	新川保健センター		
		7/17(木)	春日保健センター		
	3歳児	6/19(木)	西枇杷保健センター	午後1:15~1:45	H23年5・6月生まれ 持ち物: 歯ブラシ、タオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。 ※当日、会場で尿検査をします。
		7/3(木)	新川保健センター		
		7/24(木)	春日保健センター		
	2歳児相談 歯ぐい健診	6/12(木)	西枇杷保健センター	午後1:15~1:45	H24年5月生まれ 持ち物: 歯ブラシ・タオル
2歳6か月児 歯なマル健診	6/26(木)	新川保健センター	午前9:15~9:45	H23年11月生まれ	
予防接種	★清須市・北名古屋市・豊山町の指定医療機関以外(愛知県内に限る)でも予防接種ができるようになりました。 【対象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産等のため指定医療機関で接種ができない方。 【方法】協力医療機関であるかをかかりつけ医に確認し、健康推進課へ申請後接種してください。				

新川地区 ●プラスチックごみ収集 ■坂町、東町、中河原、下河原…毎週土曜日 ■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…毎週水曜日 ■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…毎週土曜日 ■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…毎週土曜日 ■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…毎週水曜日