

健康ガイド



= 保健センターからのお知らせ =

☎健康推進課(佐屋保健センター)
☎(28)5833 📠 <https://www.city.aisai.lg.jp/>
ご不明な点は、お問い合わせください。

<高齢者肺炎球菌の予防接種>

対象	接種場所	接種回数	接種料金	備考
①令和4年4月2日～令和5年4月1日の間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の誕生日を迎える方で接種を希望される方	愛西市、津島市、弥富市、あま市、海部郡の指定医療機関	1回	2,000円	<ul style="list-style-type: none"> ・①の対象の方には、4月に「高齢者肺炎球菌予防接種券」と案内を送付しました。 ・②の対象の方は、手続きが必要です。お問い合わせください。 ※事前に医療機関への予約が必要です。
②満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器に障害のある方(身体障害者手帳1級程度)またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害のある方				
※過去に接種したことがある方は対象外				

<大人の風しんワクチン接種費用の助成について>

市内在住で、妊娠を予定または希望している女性(妊娠中の方を除く)で、抗体価が低いと判定された方に対し、風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンの接種費用の一部を助成します。

なお、風しんの抗体検査は、愛知県が費用助成を行っています。(ただし、対象者に条件があります。)

<特別の理由による任意予防接種費用の助成について>

骨髄移植手術などにより、接種済みの定期予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断された方に対して、再接種にかかる費用の助成をしています。再接種の前に手続きが必要です。(詳細は市ホームページをご覧ください。)

<風しん抗体検査および予防接種クーポンについて>

風しん抗体保有率の低い昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象とした抗体検査および予防接種が継続されることになりました。対象の方には4月に再度クーポン券を発送しました。

<子宮頸がんワクチンの接種について>

令和4年4月より、子宮頸がんワクチンの接種の勧奨を再開しました。積極的勧奨を行っていなかった期間に対象年齢を過ぎた平成9年度から平成17年度生まれの女性の方ならびに定期予防接種対象の平成18年度及び平成21年度生まれの女性の方へ5月下旬に予診票を発送しました。平成19年度および20年度生まれの女性の方へ6月にお知らせのハガキを発送しました。ワクチンの効果あるいはリスクについてご理解のうえ、接種をご判断くださいますようお願いいたします。

<愛知県広域予防接種について>

子どもおよび大人の予防接種について、疾病や里帰りなどの事情で区域外(海部・津島地区以外)の医療機関にかかっている場合、愛知県内の広域予防接種協力医療機関で接種することができます。健康推進課で事前に手続きが必要です。



歯の健康講座

『噛んで豊かな食生活を』

春から夏にかけて、山には、ふきのとうから始まり、こごみ、たらの芽、わらび、ぜんまいなど、山菜が芽吹きます。

季節のものを取り入れることは、食卓をより一層彩ります。山の食材は、あく抜き等、手間はかかりますが、噛めば噛むほど香りが広がって、苦みまでもが美味しさに代わるから不思議です。

ご自身で、山菜取りができる環境にある方ならなおさらですが、食べることで食材への興味がわき、自然の恵みに感謝の気持ちにもなるのではないのでしょうか。

食べることは、視覚、嗅覚、聴覚、触覚、味覚の五感で感じ取ることです。

まず、「おいしそう」と視覚や嗅覚で感じ、口に入れてからは、咀嚼することで触覚による舌触りや歯ごたえ、味覚や嗅覚による味わい、噛む音を聴覚で楽しむこともできます。

歯には歯根膜と言って、歯ごたえを感じ取るセンサーがあり、その機能によって食感が生まれます。

また味は、主に舌にある味蕾という器官で感じます。味蕾は、舌の奥の方に分布しており、奥歯で噛み締めるたび、唾液に溶けた成分が味蕾を刺激するので味わいが増します。同じ食材でも、しっかり噛む、何度も噛むことで、味わいが変わってくるのですね。

現代の軟食化における噛まない食生活は、唾液の分泌量が少なく味わいが薄くなるために、濃い味付けとなり高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。まずは、できるだけシンプルな味付けで、ゆっくりしっかり噛んでみてください。

改めて食材の秘めた美味しさに気付くのではないのでしょうか。当たり前のことですが、上の歯と下の歯がなければ噛むことはできません。

毎日の、お口のセルフケア、定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケアを忘れずに。

おいしく噛んで健康(健口)で生活しましょう。

(海部歯科医師会)