



毎月 19 日は食育の日

保健センター ☎ 83-9677 ☎ 83-9678

保健
センター
だより

健康
ポイント
40
ポイント

インフルエンザ予防接種

予防接種法に基づき、次の対象に該当する方は、年 1 回に限り、インフルエンザ予防接種を一部公費負担で受けられます。例年と接種期間が変更になっています。65歳以上の方には10月上旬に案内を送付します。

●接種期間 10月5日(月)～令和3年1月31日(日)

●ところ 町内指定16医療機関(案内に記載)

●対象 町内在住で、次の①または②の方

①65歳以上(昭和31年2月1日以前生まれ)の方

②60～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の病気で身体障害者手帳1級程度の方またはヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能障がいがある方

●受診料 1,000円

※今年度に限り自己負担相当額分を県が補助し、自

己負担なしとなる予定です。

※生活保護世帯の方は証明書を発行しますので保健センターへ(電話申込可)

●申し込み

①の方…予診票を持って直接医療機関へ

②の方…医師の診断書または障害者手帳を持参のうえ保健センターへ(電話申込不可)

※①②ともに町外にあるかかりつけ医(県内)での接種も可能。接種前に手続きが必要なため、希望者は保健センターへ。手続きに1週間ほどかかります。

※町外医療機関での接種開始日は10月15日(木)からです。

ロタウイルス感染症予防接種

10月1日からロタウイルス感染症予防接種が予防接種法に基づく「定期接種」になります。

重症胃腸炎の予防のためロタウイルスワクチンを接種しましょう。対象者には案内を送付します。

●接種期間

・ロタリックス…生後24週まで

・ロタテック…生後32週まで

●ところ 町内指定6医療機関(案内に記載)

●対象 令和2年8月1日以降に生まれた方

●接種方法

・ロタリックス…27日以上の間隔をおいて2回経

口接種

・ロタテック…27日以上の間隔をおいて3回経口接種

●その他

・初回接種は生後14週6日後までに接種すること

・腸重積症の既往歴がある、先天性消化管障害を有する、重症複合免疫不全症の所見が認められる乳児は対象外

・接種後1～2週間は「腸重積症」に注意すること

大規模災害時にあなたの力をかしてくれませんか？

看護職の免許をお持ちの方を対象に、避難所などでの活動に協力可能か、調査を実施します。看護の仕事に就いていない方や非正規職員の方もご協力をお願いします。

■災害時の協力についての意向調査

●回答期限 12月31日(木)まで

●対象 保健師、助産師、看護師、准看護師の免許をお持ちの方

■災害対応研修会

災害時の身近な物を使用した救護方法や避難所などでの対応について、講義と実技演習を災害対応研修ベ-

■共通項目

●回答方法・研修会詳細

QRコードまたは日本福祉大学ホームページからアクセス

※意向調査は書面の調査用紙もあります。

●主催 日本福祉大学

●共催 知多半島5市5町

●問い合わせ 日本福祉大学看護学部 新美綾子

☎39-3811 ☎ kangosaigai@ml.n-fukushi.ac.jp



ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると「東浦町いきいきマレージ」のポイントが貯められます！



命を脅かす「口腔がん」を知っていますか？

おいしい食事や友人とのコミュニケーションなど、日々の楽しみを作り出すには、健康なお口を保つことが欠かせません。もし、お口が不健康になると、食事やコミュニケーションを不自由にし、毎日の生活の楽しみも奪われてしまいます。

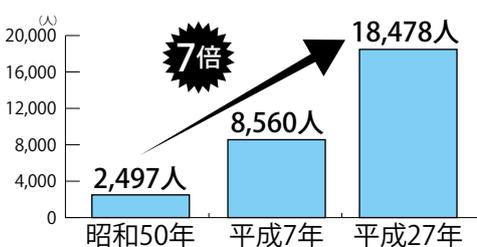
近年増加しているのが、お口の悪性腫瘍である「口腔がん」という病気です。命を脅かし、楽しみを奪い取る恐ろしい病気を知っておきましょう。

●患者数は年々増加！

口腔・咽頭がんの発生頻度は、がん全体の2~4%と高くはない、希少がんです。しかし、日本では年間約7,000人が罹患し、そのうち約45%が命を落とす死亡率の高い「進行がん」でもあります。

平成27年のデータによると、40年前と比較し患者数は約7倍に増加しました。年々増加傾向をみせており、今後もさらに患者数は増えると予想されます。自分は大丈夫、ではなく、もしかしたら自分も？と危機意識を持つことが大切です。

口腔がん患者数



参考：国立がん研究センター

●原因と予防法を知ろう！

むし歯や合わない入れ歯の放置などの慢性的な炎症による不衛生な口腔環境や、喫煙や過度なアルコール摂取などの生活習慣が口腔がんの引き金になりやすいといわれています。口腔がんを予防するためには、歯科医院へ定期検診に通い、清潔な口腔内を保つこと、禁煙、適量のアルコール摂取の生活習慣を心がけることが大切です。



●口腔がんは早期発見・早期治療しやすい！

口腔がんを早期のうちに発見できれば5年生存率は90%を超し、話したり食べたりする機能もほとんど障害を受けることはありません。

大切なことは、①自分自身で口腔内の異変に気づく②定期的に歯科医院で検診を受けることです。まずは鏡で自分のお口の中を見てみましょう。

口腔がんセルフチェック

あなたは大丈夫？

1つでも当てはまった方はかかりつけ歯科医院へ相談を！

- 白い斑点や赤い斑点がある
- 治りにくい口内炎や、出血しやすい傷がある
- 盛り上がったできものや固くなった所がある
- 顎の下と首の脇に腫れがある
- 食べたり飲みこんだりがスムーズにできない

参考：公益社団法人 日本口腔外科学会ホームページ

●定期検診を習慣化しましょう！

町で行った、第2期東浦町いきいき健康プラン21のアンケートによると、歯の健康管理として定期的に歯科検診を受診していると回答した人の割合は、成人期、壮年期、老年期ともに平成26年度の現状値は30%代でした。これは目標値の50%を大きく下回る値です。この結果から、すべての世代で定期検診を習慣化できておらず、検診で発見されるはずだった口腔がんの兆候が見逃され続けている可能性があります。

痛くないから、異変を感じないから、と行くことを先延ばしにしていると、助かる命を見逃してしまうかもしれません。予防のために、定期的に歯科医院へ通う習慣をつけましょう。

定期歯科検診受診の世代別割合(平成26年度)

