

# 7月の健診・予防接種など

申・問 健康介護課健康指導班 ☎(72) 8321  
問 (特定健康診査のみ) 住民課国保年金班 ☎(70) 0334

## ●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	(保)	29日(金)13時～	H23.3月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	4日(月)13時～	H21.12月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	6日(水)13時～	H20.12月・H21.1月生まれ
3歳児健診	(保)	5日(火)13時～	H20.1月生まれ
すくすく広場	(保)	4日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(中)	1日(金)13時30分～15時	
	(農)	5日(火)9時30分～11時	
	(保)	8日(金)13時30分～15時	
歯っぴーモグモグ教室	(保)	6日(水)10時～	H22.5月・6月生まれ
離乳食講習会	(保)	14日(木)10時～(基礎コース) 13時30分～(ステップコース)	
運動教室	(ア)	14日(木)13時15分～14時45分(要予約)	
特定健康診査・胸部レントゲン検査・大腸がん検診・前立腺がん検診	(保)	11日(月)・12日(火)・15日(金)・19日(火)・20日(水)・25日(月)・26日(火) 9時30分～11時、13時30分～14時15分	
	(や)	21日(木)・22日(金)9時30分～11時	

## ●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	1日(金)・26日(火)	13時20分～14時10分
ポリオ		13日(水)	
三種混合		22日(金)・27日(水)	

(保) = 保健文化センター、(中) = 中部コミュニティセンター、(農) = 農村環境改善センターいずみの里、(ア) = 大網白里アリーナ、(や) = 農村ふれあいセンターやまべの郷

◎10か月乳児相談の対象者には、はがきで通知をしています。案内の日時でお越しください。

◎健康相談、子育て相談は随時行っていますので問い合わせください。

◎詳細は、平成23年度大網白里町保健事業ガイドをご覧ください。お手元にない方は、役場受付・保健文化センター、中部コミュニティセンター、白里出張所、農村環境改善センターいずみの里で配布していますので、ご利用ください。

# 保健

保健師だより

## 糖尿病の兆しに気付いていますか

糖尿病が進行すると、糖尿病神経障害、糖尿病網膜症(失明)、糖尿病腎症を発症することがあります。腎症によって腎臓の働きが悪くなる

と生涯にわたり人工透析が必要になります。

人工透析にかかる医療費は、年間一人あたり、550万円です。透析患者の個人負担は、月に1万円(年間12万円)程度ですが、残りの約538万円の支払いは、患者が国民健康保険の場合、町が負担します。町が病院などに支払う医療費は、国民健康保険料(税)でまかなわれます。

町で糖尿病患者や人工透析

をする方が増えたら、医療費は増え、皆さんが負担する保険料が増えることになります。糖尿病による透析患者は増えており、国では毎年1万3千人以上が透析を始めています。

糖尿病は、初期は症状がなく、神経障害などの症状が出るころには重症化していることが多いです。糖尿病を早期に発見するには、血液検査で血糖値やHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の数値を見るのが大切です。町の特定健康診査では、血液検査でこの検査を実施しています。また、健診を受けていない方はぜひ受けましょう。

## 糖尿病の判定区分(糖尿病治療ガイド2010より)

	空腹時血糖(mg/dl)	随時血糖(mg/dl)	HbA1c(JDS値)※
正常型	110未満	140未満	
境界型	126未満	200未満	
糖尿病型	126以上	200以上	6.1%以上

※日本糖尿病学会が出した数値です。町の特定健康診査の判定基準と異なりますのでご注意ください。

また、健診を受けただけで安心せず、去年や一昨年の健診結果と比較して、自分の身体の変化を知りましょう。

## 歯っぴーライフ

### 40歳・50歳・60歳・70歳の節目検診の受診を

健康な歯で生涯を過ごすためには、定期検診と歯科医院でのクリーニング、日々の正しいお手入れが重要です。

この検診では、ムシ歯と歯周病(歯槽膿漏)の検査や歯磨き方法の確認をします。ぜひ受診しましょう(要申し込み)。

※申し込み多数の場合、昨年受けていない方を優先

▶日時=8月8日(月)・9日(火) 13時30分～15時受付

▶対象=生年月日が次の方

- ・昭和15年4月1日～昭和16年3月31日
- ・昭和25年4月1日～昭和26年3月31日
- ・昭和35年4月1日～昭和36年3月31日
- ・昭和45年4月1日～昭和46年3月31日

※対象外の方も受けられます

▶定員=各日とも先着30人

▶参加費=無料

※参加者には歯ブラシをプレゼント

## 糖尿病予防の食事

### 上手な揚げ物の取り方

天ぷらやから揚げ、フライなどの揚げ物は、油をたくさん吸う調理法です。揚げ物や煮物などに比べると、カロリーは高くなりがちです。体重を増やさないようにするために、次のような点に注意するとよいでしょう。

◆揚げ物を作るときのコツ

- ・作りすぎず、食べ過ぎない。
- ・衣が油を吸うので、素揚げにするか、衣は薄くつける。
- ・小さく切ると、油をたくさん吸ってしまうので、大きく切る。

◆食べるときの注意

- ・揚げ物を食べるときは、油を使わない料理(煮物、ノンオイルドレッシングとサラダ、お浸しなど)を組み合わせて、野菜や海藻をたっぷり食べるようにしましょう。

◆鶏もも肉をささみに、豚ロースを豚ヒレに、青魚を白身魚になど、カロリーの少ない素材に代える。

◆油をしっかりと切る。

切った揚げ物、大きのまま揚げて切り分けるのもよい。

## 予防接種

### ◆麻しん風しん予防接種

該当者には通知をしましたが、まだ接種を受けていない方は、夏休みに受けましょう。

麻しん、風しん単独ワクチンを希望の場合は、問い合わせください。

なお、麻しんや風しんにかかった方でも受けられます。

▼対象Ⅱ 中学1年生(第3期)、高校3年生(18歳相当・第4期)

※研修や修学旅行、部活動の大会遠征等の予定がある高校生(平成7年4月1日生)で、平成7年4月1日生)で、接種を希望の方は問い合わせください。

### ◆二種混合(破傷風・ジフテリア)

対象の方は連絡ください。

▼対象Ⅱ 未接種の小学6年生

希望の場合は連絡ください

板倉内科医院、うじはらクリニック、駒込クリニック、

### ◆日本脳炎予防接種

平成17～21年度に、日本脳炎予防接種の機会を逃した方は、400ミリリットル献血に、ぜひ協力ください。

「かむ子のびる子」元氣な子」

料理コンクール

規則正しい食生活と丈夫な歯でゆつくりかむことへの習慣づくりを奨めるため、「健康かみかみ弁当」の作品を募集します。

▼申込資格Ⅱ 県内に在住・在勤・在学の方

### ◆子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がん予防ワクチンの接種費用の助成をします。

任意接種ですので、接種を希望する方は申請が必要です。

※今のところ、ワクチンの供給時期は未定です

▼対象Ⅱ 中学生・高校1年生女子(平成7年4月2日～平成11年4月1日生)

詳細は問い合わせください。

### ◆日本脳炎予防接種

平成17～21年度に、日本脳炎予防接種の機会を逃した方は、400ミリリットル献血に、ぜひ協力ください。

「かむ子のびる子」元氣な子」

料理コンクール

規則正しい食生活と丈夫な歯でゆつくりかむことへの習慣づくりを奨めるため、「健康かみかみ弁当」の作品を募集します。

▼申込資格Ⅱ 県内に在住・在勤・在学の方

### ◆日本脳炎予防接種

平成17～21年度に、日本脳炎予防接種の機会を逃した方は、400ミリリットル献血に、ぜひ協力ください。

「かむ子のびる子」元氣な子」

料理コンクール

規則正しい食生活と丈夫な歯でゆつくりかむことへの習慣づくりを奨めるため、「健康かみかみ弁当」の作品を募集します。

▼申込資格Ⅱ 県内に在住・在勤・在学の方

### ◆日本脳炎予防接種

平成17～21年度に、日本脳炎予防接種の機会を逃した方は、400ミリリットル献血に、ぜひ協力ください。

「かむ子のびる子」元氣な子」

料理コンクール

規則正しい食生活と丈夫な歯でゆつくりかむことへの習慣づくりを奨めるため、「健康かみかみ弁当」の作品を募集します。

▼申込資格Ⅱ 県内に在住・在勤・在学の方

### ◆日本脳炎予防接種

平成17～21年度に、日本脳炎予防接種の機会を逃した方は、400ミリリットル献血に、ぜひ協力ください。

「かむ子のびる子」元氣な子」

料理コンクール

規則正しい食生活と丈夫な歯でゆつくりかむことへの習慣づくりを奨めるため、「健康かみかみ弁当」の作品を募集します。

▼申込資格Ⅱ 県内に在住・在勤・在学の方

佐久間医院、鈴木クリニック、はにや内科、みずほクリニック、みどりが丘クリニック、橋本医院

③ 町外医療機関

千葉県内定期予防接種相互乗り入れ制度に登録している施設

▼予約方法

① 電話・ファクスで健康介護課に申し込み

② 各医療機関に申し込み

③ 電話・ファクスで健康介護課に申し込み、さらに接種を希望する医療機関へ申し込み

▼持ち物

・母子手帳

※ない場合は接種後、医療機関から発行される「予防接種済証」を保管してください

・予防票

※紛失した場合、①・②は保護者同伴で当日、会場で記入して受けられますが、③は、連絡ください

の接種時期が緩和されました。年長児・高校1年生は、予防接種の回数が増えることとなりますので、接種を希望の方は問い合わせください。

▼対象

① 小学3・4年生

学校を通じて案内を予定しています。町外の小学校に通学している小学3・4年生の保護者は申し出てください。

② 高校1年生相当(平成7年4月2日～平成8年4月1日生)で、1・2期(4回目)の接種が終わっておらず、接種を希望する方

▼日時Ⅱ 7月26日(火)、8月2日(火)・5日(金)・24日(水)・30日(火)14時～16時10分受付

▼会場Ⅱ 保健文化センター

▼持ち物Ⅱ 母子手帳、予防票

の接種時期が緩和されました。年長児・高校1年生は、予防接種の回数が増えることとなりますので、接種を希望の方は問い合わせください。

▼対象

① 小学3・4年生

学校を通じて案内を予定しています。町外の小学校に通学している小学3・4年生の保護者は申し出てください。

② 高校1年生相当(平成7年4月2日～平成8年4月1日生)で、1・2期(4回目)の接種が終わっておらず、接種を希望する方

▼日時Ⅱ 7月26日(火)、8月2日(火)・5日(金)・24日(水)・30日(火)14時～16時10分受付

▼会場Ⅱ 保健文化センター

▼持ち物Ⅱ 母子手帳、予防票

の接種時期が緩和されました。年長児・高校1年生は、予防接種の回数が増えることとなりますので、接種を希望の方は問い合わせください。

▼対象

① 小学3・4年生

学校を通じて案内を予定しています。町外の小学校に通学している小学3・4年生の保護者は申し出てください。

② 高校1年生相当(平成7年4月2日～平成8年4月1日生)で、1・2期(4回目)の接種が終わっておらず、接種を希望する方

▼日時Ⅱ 7月26日(火)、8月2日(火)・5日(金)・24日(水)・30日(火)14時～16時10分受付

▼会場Ⅱ 保健文化センター

▼持ち物Ⅱ 母子手帳、予防票

の接種時期が緩和されました。年長児・高校1年生は、予防接種の回数が増えることとなりますので、接種を希望の方は問い合わせください。

▼対象

① 小学3・4年生

学校を通じて案内を予定しています。町外の小学校に通学している小学3・4年生の保護者は申し出てください。

② 高校1年生相当(平成7年4月2日～平成8年4月1日生)で、1・2期(4回目)の接種が終わっておらず、接種を希望する方

▼日時Ⅱ 7月26日(火)、8月2日(火)・5日(金)・24日(水)・30日(火)14時～16時10分受付

▼会場Ⅱ 保健文化センター

▼持ち物Ⅱ 母子手帳、予防票

の接種時期が緩和されました。年長児・高校1年生は、予防接種の回数が増えることとなりますので、接種を希望の方は問い合わせください。

▼対象

① 小学3・4年生

学校を通じて案内を予定しています。町外の小学校に通学している小学3・4年生の保護者は申し出てください。

② 高校1年生相当(平成7年4月2日～平成8年4月1日生)で、1・2期(4回目)の接種が終わっておらず、接種を希望する方

▼日時Ⅱ 7月26日(火)、8月2日(火)・5日(金)・24日(水)・30日(火)14時～16時10分受付

▼会場Ⅱ 保健文化センター

▼持ち物Ⅱ 母子手帳、予防票

の接種時期が緩和されました。年長児・高校1年生は、予防接種の回数が増えることとなりますので、接種を希望の方は問い合わせください。

▼対象

① 小学3・4年生

学校を通じて案内を予定しています。町外の小学校に通学している小学3・4年生の保護者は申し出てください。

② 高校1年生相当(平成7年4月2日～平成8年4月1日生)で、1・2期(4回目)の接種が終わっておらず、接種を希望する方

▼日時Ⅱ 7月26日(火)、8月2日(火)・5日(金)・24日(水)・30日(火)14時～16時10分受付

▼会場Ⅱ 保健文化センター

▼持ち物Ⅱ 母子手帳、予防票

の接種時期が緩和されました。年長児・高校1年生は、予防接種の回数が増えることとなりますので、接種を希望の方は問い合わせください。

▼対象

① 小学3・4年生

学校を通じて案内を予定しています。町外の小学校に通学している小学3・4年生の保護者は申し出てください。

② 高校1年生相当(平成7年4月2日～平成8年4月1日生)で、1・2期(4回目)の接種が終わっておらず、接種を希望する方

▼日時Ⅱ 7月26日(火)、8月2日(火)・5日(金)・24日(水)・30日(火)14時～16時10分受付

▼会場Ⅱ 保健文化センター

▼持ち物Ⅱ 母子手帳、予防票

の接種時期が緩和されました。年長児・高校1年生は、予防接種の回数が増えることとなりますので、接種を希望の方は問い合わせください。

▼対象

① 小学3・4年生

学校を通じて案内を予定しています。町外の小学校に通学している小学3・4年生の保護者は申し出てください。

② 高校1年生相当(平成7年4月2日～平成8年4月1日生)で、1・2期(4回目)の接種が終わっておらず、接種を希望する方

▼日時Ⅱ 7月26日(火)、8月2日(火)・5日(金)・24日(水)・30日(火)14時～16時10分受付

▼会場Ⅱ 保健文化センター

▼持ち物Ⅱ 母子手帳、予防票

▼申込方法Ⅱ 応募票に記入し、自分で作った弁当の写真を添えて、80円切手を貼ってあて先を記入した返信用封筒を同封のうえ、郵送で申し込み※規定などの詳細は問い合わせください

申・問 〒261-0002 千葉市美浜区新港3-2-17 千葉県口腔保健センター内 (社)千葉歯科衛生士会

FAX 043(241)9903