

9月の健診・予防接種など

申・問 健康介護課健康指導班 ☎(72) 8321

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	(保)	28日(水) 13時～	H23.5月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	5日(月) 13時～	H22.2月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	14日(水) 13時～	H21.2月・3月生まれ
3歳児健診	(保)	6日(火) 13時～	H20.3月生まれ
すくすく広場	(保)	12日(月) 10時～11時30分	
	(中)	2日(金) 13時30分～15時	
	(保)	16日(金) 13時30分～15時	
乳児相談	(農)	27日(火) 9時30分～11時	
	(保)	7日(水) 10時～	H22.7月・8月生まれ
歯っぴー モグモグ教室	(保)	21日(水) 9時～11時、 13時30分～15時	4月1日現在、 40歳以上
大腸がん検診 (検体容器配布)	(保)	26日(月) 9時～11時、 13時30分～15時	
骨粗しょう症 予防検診	(農)	21日(水) 9時～10時、 13時30分～14時	4月1日現在、 20～70歳の女性
	(保)	26日(月) 9時～10時、 13時30分～14時	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん 混合	(保)	2日(金)	13時20分～ 14時10分
ポリオ		13日(火)	
三種混合		20日(火)・27日(火)	
日本脳炎		7日(水)・21日(水)・ 30日(金)	

(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

◎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。

案内の日時にお越しください。

◎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。

◇子宮頸がん予防ワクチン
接種を希望する中学生女子と高校1年生女子(平成7年4月2日～平成8年4月1日生)には、予防票を配布済みです。

高校1年生または町外の中学校に在籍し、8月に1回目を受けた方は、2回目の接種は1回目から約1ヵ月後の日程で接種協力医療機関に予約してください。

高校1年生または、町外の中学校に在籍者で接種を希望し

ていながら、まだ申請をしていない方は健康介護課(保健文化センター)へ9月22日(木)までに申請をしてください。

◆インフルエンザ
血液が大変不足しています。皆さんのご協力をお願いします。

▼日時 9月3日(土)10時～11時45分、13時～16時受付

▼会場 ショッピングセンターアミリイ

▼持ち物 運転免許証など身

分証明ができるもの、献血カード(持っている方)

問 健康介護課健康指導班 ☎(72) 8321

肉の生食による食中毒に注意

肉を生で食べたことによる、腸管出血性大腸菌を原因とする食中毒が発生しました。家庭でも、肉を調理する際は、次のようなことに注意して食中毒を防ぎましょう。

①お年寄りや子ども、抵抗力の弱い人は肉の生食は避けましょう。

問 県庁衛生指導課 ☎043(2223) 2639

山武健康福祉センター(山武保健所) ☎(54) 0611

▼食後血糖上昇を抑制し、血糖コントロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。

▼糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。

▼低エネルギー食品のため、食事の始めに摂取すると、食べ過ぎを防止できます。

予防接種

熱は70℃で1分以上が目安です。

③焼き肉をするときは、生肉を取り分けるはしと、焼いた肉を食べるはしは別にしましょう。

④生肉を触った手は、せっけんでよく洗いましょ。

⑤包丁やまな板などの調理器具は洗剤でよく洗い、さらに熱湯や台所用漂白剤などで消毒しましょう。

⑥まな板などの調理器具は、用途別(肉・魚・野菜)に分けるようにしましょう。

「前立腺は男性だけが持っている臓器で、ぼうこうのすぐ下、尿道を取り囲むように位置し、精子の運動機能を助ける働きをしています。」

中高年男性に多い前立腺の代表的な病気は前立腺肥大症と前立腺がんです。前立腺肥大症は、前立腺の内側が大きくなり尿道を圧迫・刺激することで「尿が出にくい」、「トイレの回数が多くなつた」、「トイレの後すっきりしない」などの症状が現れます。

前立腺がんは成長速度が緩やかですが、一部には急激に増殖するものもあります。多くは尿道から離れた前立腺の外側に出ないことから、気付きません。がんが大きくなると尿道などに浸潤し、血尿や前立腺肥大症のような自覚症状が出ることもあります。

早期発見には、定期検診が有効です。検診は血液検査で前立腺特異抗原(PSA)値を調べる方法があります。泌尿器科で検査を受けることができますのでご相談ください。

今年度、「特定健診」で前立腺がんの検査を受けた方は結果を確認してください。特定健康診査受診結果通知表の裏の追加検査の項目でPSAと書かれた値が検査結果です。

日本人は成人で平均29.5gの野菜を食べています。しかし、生活習慣病予防の観点から推奨されている量の350gには足りていません。

1日にとると100gの野菜を食べることが求められています。

炒めなら半皿分、みそ汁を具だくさんにするなど、今より少しだけ多く食べるようにして増やすようにしていきます。

野菜が少ない人は、なるべく意識して野菜をとるようにしましょう。

「平成23年度親子の良い歯のコンクール」に本町代表として竹内典子さん・陽菜ちゃん親子が出場されました。

親子の良い歯のコンクールは、3歳児健診受診者の中で、歯の健康に優れている親子を選出するコンクール。昨年度、本町の3歳児健診受診者316人のうち、ムシ菌のない子どもは242人、親子で良い歯の方は11組でした。乳歯は3歳までに、1回目のムシ菌急増期を迎えます。そんな中、親子で健康な歯を保つ竹内さんに、良い歯の秘訣を聞いてみました。

陽菜ちゃんの歯で気を付けていることは「おやつは時間を決めて食べさせ、飲み物は、お水やお茶を中心にして、ジュースは出掛けたときだけのお楽しみにしています。朝と夜、寝る前の仕上げ磨きにはフッ素入りのジェルを使用しています。また3カ月に1回は親子で歯科医院での定期検診とクリーニングを受けています」とのこと。

また、竹内さん自身は「以前、歯科医院に勤めていたこともあり、できるだけ歯を失わないように気を付けています。食後3回の歯磨きと、歯と歯の間はデンタルフロスを通し、ムシ菌や歯周病の予防を心掛けています」と話してくれました。

親子で健康な歯なんて、とてもすてきなことですね。今後も、健康な歯と歯肉でハチマルニイマル8020(80歳で自分の歯を20本以上残す)目指して頑張ってください。

「1日にプラス100gの野菜を」

ストッブ糖尿病!

栄養士だより

歯っぴーライフ

親と子の良い歯のコンクール

本町代表に竹内さん親子



▲竹内典子さん・陽菜ちゃん

夏休み親子クッキングで楽しく食育

夏休み中の子どもと保護者を対象にした「夏休み親子クッキング」が、8月10日・11日に中央公民館・中部コミュニティセンターで開かれました。これは、食生活改善協議会の主催で、親子がクッキングを通して交流を深め、食について理解を深めてもらおうというもの。

参加者はまず、大網東小の栄養教諭のお話と食育カルタで、食事と栄養について学んだ後、クッキングに挑戦。10日はミルクドーナツとお絵描き生春巻きサラダ、11日は豆乳スープパスタクラムチャウダー風、野菜のゴマネーズ和え、ブルークレープを作りました。

料理が初めての子も、保護者や食生活改善協議会員に手伝ってもらいながら、料理を楽しんでいました。

できあがった料理はみんなで試食。自分で作った栄養満点の料理を「おいしいね」と笑顔で食べました。



熱は70℃で1分以上が目安です。

③焼き肉をするときは、生肉を取り分けるはしと、焼いた肉を食べるはしは別にしましょう。

④生肉を触った手は、せっけんでよく洗いましょ。

⑤包丁やまな板などの調理器具は洗剤でよく洗い、さらに熱湯や台所用漂白剤などで消毒しましょう。

⑥まな板などの調理器具は、用途別(肉・魚・野菜)に分けるようにしましょう。