

12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)	27日(火)13時~	H23.8月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	6日(火)13時~	H22.5月生まれ
3歳児健診	(保)	5日(月)13時~	H20.6月生まれ
すくすく広場	(保)	12日(月)10時~11時30分	
		26日(月)10時~11時30分	
乳児相談	(中)	2日(金)13時30分~15時	
	(保)	16日(金)13時30分~15時	
	(農)	20日(火)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)	7日(水)	13時20分~14時10分
ポリオ		19日(月)	
三種混合		16日(金)・26日(月)	

(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。

保健

問い合わせは
健康介護課
健康指導班
☎ (72) 8321

自殺のない「生き心地のよい社会」を考える

日本の年間自殺者数は、平成10年から急増し、毎年3万人を超えています。これは、毎日90人も人が自殺によって亡くなっているということになります。

亡くなる人たちは決して特別な人ではなく、わたしたちと同じ日常を生きている人たちです。その背景には過労や

失業、いじめや介護疲れ、差別や社会に対する不信任などといった社会的要因が、生活や心の問題へと連鎖しているといわれています。

自殺というと「弱かっただけ」「逃げただけ」という身勝手な死という印象を持たれがちですが、亡くなった方の7割以上が、自殺する前に何



▲清水康之氏

らかの機関に相談していたというデータがあります。自殺で亡くなる人の多くが、本当は生きることを望み、最後まで何とか生きる道を探そうとしていたのです。

自殺は、わたしたちすべてが関わる社会問題です。町では、「自殺社会から生き心地のよい社会へ」をテーマに、講演会を行います。講師の清水康之氏は「命を守るために、みんなで繋がり合おう」という決意をこめ、「自殺対策支援センター」ラ

自身であることに満足しながら生きることでできる社会、「生き心地のよい社会」について考えていきましょう。

◆いのち支える全国キャラバン 大網白里町

- 日時 12月10日(土)14時~15時30分
- 会場 保健文化センター3階ホール
- 講師 NPO法人ライフリック代表 清水康之氏

予防接種

◆麻しん風しん予防接種

対象となっていて、接種をまだ受けていない方は、体調のよいときに早めに受けましょう。2期、3期、4期は3月末まで受けられますが、特に3期、4期は冬休みなどを利用して接種を受けましょう。

◆対象

- 1期 通知をされた1歳児
 - 2期 平成24年4月に小学校入学予定の年長児
 - 3期 中学1年生
 - 4期 18歳相当(高校3年生)の方
- ※修学旅行などで海外などに

◆カロリー控えめおつまみ

の運動が必要です。また、栄養素をほとんど含まないため、カロリー控えめのおつまみと組み合わせ、栄養素のバランスに気を付けましょう。

酒の適量を守り、週に2回は酒を飲まない休肝日をつくりましょう。

◆望ましい1日の飲酒量

日本酒1合、ワイン240ml、ビール500cc、ウイスキー60ml、焼酎1合

枝豆1人前約60kcal、キムチ1人前約60kcal、刺身盛り合わせ1人前約150kcal、揚げだし豆腐2分の1人前約150kcal、焼き鶏もも中サイズ1本約70kcal、串焼き野菜1本30kcal、シーフードマリネ1人前約100kcal、かまぼこ2枚約20kcal、生力キ中1個約20kcal、焼きおにぎり小1個約120kcal

インフォメーション

「輝け!健康県ちば宣言」作品募集

- テーマ あなたの健康に対する思いを表現してみよう!
- 募集部門 川柳・絵手紙
- 申込資格 県内に在住・在勤・在学の方
- 申込条件 未発表のオリジナル作品 ※各部門1点まで

健康県ちば宣言プロジェクト推進協議会事務局(千葉県医師会)

〒260-8691 日本郵便千葉支店私書箱7号
 「第2回輝け!健康県ちば宣言」係

健康県ちば宣言プロジェクト推進協議会事務局(千葉県医師会)
 ☎ 043(242)4271
 県庁健康福祉政策課
 ☎ 043(223)2608

子どものこんな食べ方気になっていませんか?

お子さんの食べ方で「よくかまない」、「丸飲みしている」、「いつまでも口の中に入れて飲み込まない」、「かんだだけで口から出してしまう」、「食べながらよくむせる」、「食事中に水分を欲しがることが多い」といったことはありませんか。

原因は、食べ物の固さや大きさが子どもに合っていないせいかもしれません。離乳食が終わっても、乳歯が生えそろうまでは、かむ力が未完成。口に入った食べ物が固すぎたりするとうまく食べられません。歯の生え方

やかむ力に合わせて食べ物の固さなどを調節することが大切です。

別表を参考に、これから離乳食を始める、または現在離乳食を与えている方は、月齢はあくまで目安とし、一人一人の成長発達等を考慮して進めましょう。そしゃくの発達は舌の動きの発達が基礎になりますが、口唇の動きと連動するため、食べている時の唇の動きを観察することにより、推測できます。



別表

月齢(調理形態)	そしゃく能力	舌の動き	唇の動き
0~5か月ごろ(液体)	呼吸を止めずに液体を飲める	前後に動く	半開き(舌を出す)
5~6か月ごろ(ペースト食)	なめらかにすりつぶしたものを口を閉じてゴクンと飲み込める	前後・上下に動く	上唇の形が変わらずに下唇が内側に入る
7~8か月ごろ(指で軽くつぶせる硬さ)	舌で押しつぶし、口をモグモグさせて食べられる	上下に動く	上下唇がしっかり閉じて薄く見える
9~11か月ごろ(少し強い力の指でつぶせる硬さ)	歯ぐきで押しつぶして食べられる	左右に動く	上下唇がねじれながら協調する
満1~3歳ごろ(歯でかみつぶせる硬さ)	歯が生えるにしたがってそしゃく運動が完成する		意識的に自由に形が変えられる

渡航予定の高校2年生(17歳相当)で麻しん風しん予防接種を希望する方は、公費で接種が受けられますので、申し出てください。

◆高齢者のインフルエンザ予防接種

今シーズンのインフルエンザワクチンは季節性のインフルエンザワクチンです。

予診票は昭和21年9月30日生まれまでの人に送付しています。対象となっていて、予診票が送付されない方は、山武郡市内の指定医療機関にある予診票を利用するか、健康介護課窓口にご相談ください。なお、この予防接種は希望

者が受けるもので、強制ではありません。認知症などで本人の意思確認ができない場合は対象となりません。

▼対象 町の住民基本台帳に登録されている方で、接種日に次の要件を満たしている方

① 満65歳以上の方(誕生日の前日から受けられます)

② 満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全でウイルスによる

▼接種期間 12月31日(土)まで

※各医療機関に接種日を確認してください

▼接種場所 山武郡市内の指定医療機関

※その他の医療機関で接種を希望される方は、必ず事前に健康介護課へ相談ください

▼接種料金 医療機関の設定金額から町負担額の千円を差し引いた料金

▼医療機関への持ち物 送付した予診票・接種済証、接種料金

▼その他

- 接種期間中に65歳の誕生日を迎えられる方、平成23年8月31日以降に転入され対象となる方は、健康介護課または山武郡市内の各医療機関に申し出てください。
- 今年度は非課税世帯への接種費用の助成はありません。