

保健

問い合わせは
健康介護課
健康指導班
☎(72) 8321

栄養士だより

減塩で高血圧を予防しよう②

高血圧は食塩のとり過ぎや、肥満・運動不足・喫煙などの生活習慣に、遺伝的な要因や加齢が関わり引き起こされる生活習慣病です。生活習慣の見直しと改善は、すぐに取り組むことができます。高血圧予防として、世代ごとに減塩の習慣を身に付けましょう。

◇世代別 減塩のポイント

▼乳幼児 離乳食はかつお節や昆布のだしなどを利用し、調味料は使わず、薄味にしましょう。1歳過ぎから大人と同じ物を食べる子が増えますが、この時期に濃い味付けを好むようになると、野菜を好まなくなる傾向があります。

▼学童期 スナック菓子やファストフードを食べることが多くなります。塩分が多いものもあるので、注意しましょう。食事で不足しやすいカルシウムやビタミンを補給するため、牛乳やヨーグルト、果物をおやつに取り入れましょう。

▼成人期 外食・惣菜・インスタント食品には、塩分が比較的多く含まれています。ラーメンのスープを残す、寿司にしょうゆを多くつけないなど自分で食べ方を工夫し、調整するようにしましょう。家庭での食事でも塩分が多くな

予防接種

◇麻疹風しん予防接種(第3・4期)

平成24年度の第3期(中学1年生)、第4期(平成6年4月2日〜平成7年4月1日生)の接種が始まります。第3期、第4期は今年度が最後の年になります。平成25年3月31日まで受けられますが、8月末までには受けましょう。▼第4期対象者 3月中に通知してあります。集団接種(保健文化センター)、個別

接種(医療機関) いずれの方法でも予約が必要です。▼高校2年生の時に、海外に修学旅行に行くなどで接種を済ませた方は、今年度の接種の必要がありません

◇日本脳炎予防接種

第2期が未接種の高校1・2年生は接種をすることができます。

歯とぴーライフ

2歳児歯科健診は毎月実施に

今月から2歳児歯科健診は、ほかの幼児健診と同様、誕生月ごとに毎月実施します。

2歳児歯科健診は平成8年から3歳児健診でのムシ歯の

町内・町外の中学校に在籍していただく方は、通知を確認してください。▼高校に在籍している方は、後日、個別通知をします。母子手帳・通知文書を確認し、集団接種(保健文化センター)、個別接種(医療機関) いずれの方法でも必ず予約をしてください。

インフォメーション

保健事業ガイドを作成

乳幼児健診や予防接種、特定健診・集団がん検診の日程



や会場、はがきの記入例等、詳細は「平成24年度大網白里町保健事業ガイド」に掲載しています。お手元がない場合は、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。

マタニティ教室

日時	内容
4月25日(水) 13時30分~16時	母と子のきずな、妊婦体操、妊娠中の快適な過ごし方
5月9日(水) 10時~15時	妊娠中の栄養について(調理実習)、歯の衛生
5月16日(水) 13時30分~16時	お産の経過と呼吸法、母乳育児について、産後の生活と家族計画
5月20日(日) 13時30分~16時	お風呂の入れ方、ベビー用品と保育、先輩ママ、ベビーとの交流、妊婦体験(家族の方)

マタニティ教室を開催しています。地域のママ友達作りを目的として、妊娠4カ月(妊娠12週)以降の妊婦さんとその家族を対象に実施しています。▼参加費 無料

集団がん検診の申し込みを開始

充実した毎日を過ごすためには、まず健康管理が大切。ご自身のためにだけでなく、家族や友人など大切な方のためにもがん検診を受けて健康を守りましょう。

- ▶申込期間=4月9日(月)~5月31日(木)消印有効
- ▶検診開始日=9月7日(金) ※検診日は8月上旬に町から郵送される受診券(はがき)で確認ください。受診券は検診日に持参していただきますので大切に保管してください。
- ▶申込方法=保健文化センター窓口で申し込むか、官製はがきに必要事項を記入し郵送で申し込み ※電話申し込みはできません

- ①昨年度に町の集団がん検診を受診した方で、新たながん検診を追加したい方
 - ②昨年度の町の集団がん検診を受診していない方で、今年は集団がん検診を希望の方
- ※国民健康保険加入者以外の方も受診できます
- ▶その他
 - ・昨年度の集団がん検診の受診の有無の確認はできませんのでご了承ください。
 - ・検診の日程は希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。

がん検診の対象など

検診名	対象	検査内容	負担金(75歳以上の方)
胃がん	40歳以上の男女	胃部エックス線検査	1,500円(800円)
大腸がん(当日会場申し込み)		便潜血反応検査	600円(300円)
乳がん	30歳~49歳の女性	超音波(エコー)検査	1,200円
	50歳以上の女性	マンモグラフィ検査	1,200円(600円)
子宮がん	20歳以上の女性	子宮頸部細胞診	700円
骨粗しょう症(当日会場申し込み)	20歳~70歳の女性	かかとの超音波検査	

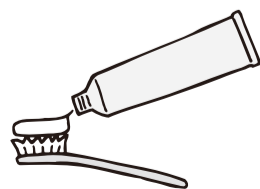
肺がん・結核検診、前立腺がん検診は特定健診会場で

6月から7月に実施される特定健診の会場で、肺がん・結核検診、前立腺がん検診を実施します。

▶申込方法=特定健診会場で申し込み ※国民健康保険加入者以外の方も受診できます

検診の対象など

検診名/負担金	対象	検査内容
肺がん・結核/無料	40歳以上の男女	胸部X線間接撮影
前立腺がん/1,500円 ※4月1日現在、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳の方は500円	50歳以上の男性	血液検査(PSA検査)



重症化することが多く、そしてよく機能や発音などに障害が出たり、永久歯の歯並びに影響したりすることもあります。現在ではムシ歯の予防法が確立されています。健康な歯は親からの最高のプレゼント。生涯を健康な歯と共に過ごせるよう、まずは3歳ムシ歯ゼロ

22年度には23.4%と半数以下になり、また一人平均ムシ歯数についても2.52本から1.01本へと減少しています。ムシ歯は2~3歳ごろ1回目のピークを迎えます。この時期のムシ歯の治療は、子どもの協力が得にくく困難です。また幼いころムシ歯になると

減少を目的に町独自の健診として開始しました。当時3歳児健診でのムシ歯の有病者率は、52.3%と県平均を大幅に上回っていましたが、平成