# 保健

問い合わせは
健康介護課
健康指導班
☎(72)8321

## 保健師だより　前立腺がん講演会を開催しました

11月15日に保健文化センター3階ホールで、おおあみ泌尿器科院長の鈴木文夫氏による「前立腺がん検診とレディスケア」の講演会を開催しました。町のPSA検査を受けた方や健康に関する意識の高い方など100人を超える方々の参加がありました。

前立腺の働き、前立腺がんと前立腺肥大症の病態の違いや早期発見の重要性、治療法を講演いただき、参加者からは、「分かりやすい、丁寧な説明でとても勉強になりました」との感想をいただきました。

前立腺がんは男性の臓器である前立腺（※1）に発生するがんです。早期発見により、適切な治療を受ければ、がんにかからない場合と同じくらいの長さの人生を送ることが可能です。前立腺がんの初期は症状が現れにくいため、特にリスクが高まる50歳以上の男性は定期的に検診（PSA検査※2）を受けることが大切です。

町では、毎年特定健診の会場で、50歳以上の男性を対象にPSA検査を実施しています。受診方法、料金などの詳細は保健事業ガイドをご覧ください。

※1　男性特有の臓器でクルミの実程度の大きさです。膀胱の下部に尿道を囲むように存在しています。

※2　PSAは前立腺疾患由来の物質ではなく、前立腺自体から分泌されるので、健常者でも血液中に存在します。

しかし、健常者のPSA濃度は0.1ng/ml以下と非常に低濃度で、前立腺疾患患者の場合は4.0ng/ml以上と40倍もの濃度になります。この濃度差が疾患の認識に役立ちます。

## 栄養士だより　メタボ予防教室

今や、国民病といわれるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とその予備軍は、40歳から74歳の男性では2人に1人、女性では5人に1人にのぼり、その数を合わせると約2，010万人を超えました。これを放置していると、動脈硬化が進行し、命にかかわるさまざまな疾患を引き起こします。

一人一人がメタボ予防のために正しい知識を身に付け実践できるように、町食生活改善協議会の主催でメタボ予防教室を開催しますので、申し込みください。

▶日時＝平成25年1月17日㈭9時30分～14時30分
▶会場＝中央公民館
▶メニュー＝スープスパゲッティ、鶏肉の酒蒸し梅醤油かけ、大根の薄くず煮
▶対象＝40歳～70歳代の男女
▶募集人数＝30人
▶持ち物＝筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん2枚、動きやすい服装
▶参加費＝無料

**申・問健康介護課健康指導班**
☎(72)8321

## 歯っぴーライフ　口腔ケアでインフルエンザ予防

免疫力が低下している高齢者にとって、冬場のインフルエンザの感染は大きなダメージとなりますので、特に注意が必要です。一般的に、インフルエンザの予防策として手洗いとうがいが奨励されていますが、口腔ケアをきちんと行うことも予防効果につながることが分かってきました。

お口はウイルスの入り口でもありますが、口の中が清潔に保たれていれば、ウイルスや細菌が体内に入ろうとしたときに、だ液に含まれる抗菌物質が侵入を防いでくれます。しかし、口の中が汚れていてはこの抗菌物質も十分に力を発揮することができません。

口の中に入ってきたウイルスなどを洗い流すためには、お口を清潔にしてだ液の出をよくする必要があり、そのためにも口腔ケアは大切です。また、お口の健康がしっかり保てれば、自分の口でしっかり食事をとることができ、体力や免疫力の低下を防ぐこともできます。

お口をきれいにして、インフルエンザの予防も心掛けましょう。

# 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 | 21日㈮13時～ | H24.8月生まれ |
| 1歳6か月児健診 | �保 | 10日㈪13時～ | H23.5月生まれ |
| 2歳児歯科検診 | �保 | 5日㈬13時～ | H22.6月生まれ |
| 3歳児健診 | �保 | 4日㈫13時～ | H21.6月生まれ |
| すくすく広場 | �保 | 10日㈪10時～11時30分 | |
| 乳児相談 | ㊥ | 7日㈮13時30分～15時 | |
| | �保 | 14日㈮13時30分～15時 | |
| | ㊋ | 18日㈫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 | ㊥ | 3日㈪ | 13時20分～14時10分 |
| ポリオ | | 11日㈫、18日㈫ | |
| 三種混合 | | 19日㈬ | |
| 四種混合 | | 25日㈫ ※H24.6月・7月生まれ以外は要予約 | |

㊥＝保健文化センター、㊥＝中部コミュニティセンター、
㊋＝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。
◎女性特有の「がん検診無料クーポン」の有効期限は12月15日㈯です。早めに受診ください。

# 予防接種

四種混合予防接種が定期接種に導入されたため、三種混合予防接種の日程が変更になります。変更後の日程は広報紙の日程表をご覧ください。

### ◇ポリオ予防接種

臨時日程での予約は12月3日㈪9時から受け付けます。初回接種を自己負担で受けた方で、追加接種（4回目）を希望の方も受け付けます。

▼当初（12月11日）対象者＝平成24年2～4月生まれの方
▼臨時日程対象者＝当初の対象者以外で接種を希望し、生ポリオワクチンを2回接種していない90か月未満の方
▼日時＝12月18日㈫13時20分～14時10分受付
▼会場＝保健文化センター

### ◇麻しん風しん予防接種

接種をまだ受けていない方は、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＝通知をされた未接種の1歳児
・2期＝未接種で平成25年4月に小学校入学予定の年長児
・3期＝未接種の中学1年生
・4期＝18歳相当（高校3年生）で未接種の方

### ◇高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成

接種費用を最高で2，000円、助成します。

▼対象＝①～④を満たす方
①平成24年4月1日以降に肺炎球菌ワクチン接種を受けた方
②満75歳以上の方
③過去5年間に肺炎球菌ワクチン接種を受けていない方
④町に住民登録をしている方
▼申請場所＝保健文化センター窓口または白里出張所窓口
▼持ち物
・後期高齢者医療被保険者証または運転免許証
・予診票本人控えまたは接種済証（病院で発行されたもの）
・病院の窓口で支払った領収書（ワクチン接種の金額が分かるもの）
・本人名義の振込先の通帳かキャッシュカード
・印かん

### ◇高齢者のインフルエンザ予防接種

季節性のインフルエンザワクチンです。予診票は昭和22年9月30日生まれまでの方に送付しています。予診票が送付されず、①・②に当てはまる方は、山武郡市内の指定医療機関に置いてある予備の予診票を利用になるか、問い合わせください。また、接種期間中に65歳の誕生日を迎えられる方、平成24年8月31日以降に転入され対象となる方は申し出てください。

なお、インフルエンザ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受けられません。

▼対象＝町に住民登録している方で、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免疫の機能に障害を有する方
▼接種期間＝12月31日㈪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1，000円を差し引いた料金
※今年度は非課税世帯への接種費用の助成はありません
▼医療機関への持ち物＝送付した予診票、接種料金、送付した接種済証

# インフォメーション

## 献血

▼日時＝12月2日㈰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ィ
▼持ち物＝献血カード（持っている方）、運転免許証など身分証明ができるもの

**問健康介護課健康指導班**
☎(72)8321

## こころの健康フェア2012

▼日時＝12月16日㈰12時30分～16時30分
▼会場＝山武健康福祉センター（山武保健所）
▼内容
・高田晃一氏（パラリンピックメダリスト・東洋医学治療院院長）による講演「スポーツ選手のメンタルヘルス」～メダルよりも大切なこと～
・シンポジウム「ストレス社会を生きる！」
・こころの健康相談（14時～15時30分）※希望者

**問山武健康福祉センター（山武保健所）**　☎(54)0611