

保健

保健師だより



問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

3月は自殺対策強化月間

食事が減ってきた、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減ったなど、家族や身近な人の「いつもと違う」様子に気づいたことはありませんか。

周囲が気づかぬうちに1人で大きな悩みを抱えて、精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうこともあります。

ここ数年における自殺者数は減少しているものの、若年層の自殺者数の減少率が他の年齢層に比べて低くなっています。また、内閣府の調査によると、5人に1人の割合で本気で自殺を考えた経験があると回答しています。たとえ自分自身は考えたことがなくとも、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人が周囲にはいるかもしれません。

自殺の背景はほとんどの場合、病気や障害などの健康問題、失業や倒産、多重債務、長時間労働の社会的・経済的問題、職場や学校、家庭の問題といった様々な悩みを抱えて心理的に追い込まれてしまった末のものです。また、「死にたい」と考えている方も、「生きたい」という本心との間で激



3月の健診・予防接種など

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	(保)	26日(火)13時～	H30.10月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	22日(金)13時～	H29.8月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	13日(水)13時～	H28.9月生まれ
3歳児健診	(保)	18日(月)13時～	H27.9月生まれ
離乳食講習会	(公)	29日(金) 基礎:10時～ ステップ:13時30分～	基礎:4～6か月児 ステップ:7か月児以降
歯っぴーモグモグ教室	(保)	15日(金)10時～	H30.1月・2月生まれ
すくすく広場	(保)	11日(月)・25日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(保)	1日(金)10時30分～11時30分	
	(農)	19日(火)9時30分～11時	
おとなの歯科検診 プレママ歯科検診(予約制)	(保)	16日(土)13時15分～14時15分	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	5日(火)	13時20分～14時
四種混合		15日(金)・25日(月)	
水痘		4日(月)	
日本脳炎		12日(火)・20日(水)	
予備日(予約制)		8日(金)・19日(火) ※完全予約制です。 希望する方は申し込みください。	

(保)=保健文化センター、(公)=中央公民館、(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、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。

しく揺れ動いており、自殺に至る前に何らかのサインを発していることが多いことから、自殺はその多くが防ぐことのできる問題なのです。

「いつもと違う」と気づいたら、「どうしたの?」「眠れていない?」と声をかけることが大切です。「周囲の人が手を差し伸べ、話を聞くこと」によって、結果的に本人がその問題を乗り越えることにもつながります。うつ病などの心の病気が疑われる場合は、本人を理解してくれる家族や身近な人などの周囲の人と連携して、専門家への相談に同行することが必要な場合もあります。

自殺は決して他人ごとではありません。大切な人の命を守るために、「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。

予防接種

◆麻しん風しん予防接種

平成31年4月に小学校入学予定の年長児が公費負担で接種を受けることができるのは、平成31年3月31日(日)までです。まだ接種を受けていない方は、ご連絡ください。

◆風しんワクチン接種費用を一部助成しています

風しんの抗体価が低いと判断された方を対象に、ワクチン接種費用の一部を助成しています。希望する方は問い合わせください。

▼対象II県が実施する風しん抗体検査を平成30年12月25日以降に受検し、抗体価が低いと判断された方
▼助成金額
●麻しん風しん混合ワクチン

II5,000円
●風しんワクチンII3,000円
※1人1回限り。生活保護の方は全額助成。

▼助成対象締切II3月31日(日)
▼申請締切II4月3日(水)(郵送の場合必着)

◆高齢者の肺炎球菌予防接種

対象の方には個別で通知をしています。接種は市内および県内の相互乗り入れに加入している医療機関で受けられます。なお、次の要件にあてはまる方には通知をしていませんので、ご連絡ください。

●60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障がい1級相当の障がいのある方で23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことが

ない方
▼対象外の方
●すでに23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことがある方
※脾臓摘出手術を受けた場合は保険適用になります。

任意接種

75歳以上で定期接種に該当しない方に、市が独自で接種費用の一部助成を行っています。市内医療機関で接種をする方は任意接種用の予約票で受けられます。市外医療機関で接種を受ける場合は、接種後に健康増進課の窓口での手続きが必要になります。いずれの場合も健康増進課まで問い合わせください。

※すでに定期接種を受けた方、市の助成を受けて任意接種を受けた方は任意接種の対象となりません。

平成30年度健康ポイント事業が終了

健康ポイント事業をきっかけに、日ごろの自己目標の継

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

防災グッズに歯ブラシ、入っていますか

昨年は1年を表す漢字に「災」が選ばれるほど、自然災害の多い年となりました。それに伴い災害対策の意識が高まっていますが、お口の防災の準備はできていますか。

1995年におきた阪神・淡路大震災の際、災害関連死の約4分の1が肺炎でした。また、東日本大震災では、地震発生から約1～2週間後が、肺炎発症のピークと報告されています。そして、それらのほとんどが誤嚥性肺炎だと考えられています。

被災直後は、物資や水の極端な不足により、衛生面の管理が行き届かず、お口の細菌が増殖します。また、運動不足や慣れない生活のストレスにより、免疫力が低下し、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。

市では、毎年2月に地域の高齢者サロンに歯科衛生士が出向き、お口の健康についてのお話をさせていただいています。

今年は災害対策をテーマとして、被災時の口腔ケアの重要性や、避難時の水不足の際には、デンタルリンスや口腔ケア用ウェットティッシュが役立つこと、日ごろから非常用持ち出し袋に口腔ケア用品を常備しておくことなどをお話しました。

いざというときに、自分の命を守れるよう、日ごろから口腔ケア製品の備蓄と、口の中を衛生的に保つことを心掛けましょう。



▲サロン若汐での講話の様子



▲市長による抽選

続、市の各種事業および各種健診に多くの方が参加しました。参加者からは、「自分でも目標を決めて、無理せずできるのがよい」「いろいろな事業に参加し、知り合いも増え楽しく取り組めた」などの声をいただきました。

2月6日に賞品の抽選を行い、クオカードが200人の方に、いちご(真紅の美鈴)、米、落花生、アリーナトレーニング室利用券などが50人の方に当選しました。

栄養士だより

早めの「肥満予防」と「減塩対策」が重要です!

体重が増える方が多い世代は、30歳代と言われています。肥満を放置すると、糖尿病や高血圧といった生活習慣病につながる可能性があります。適正体重を維持できるよう、食生活を見直してみましょう。

◆食べ過ぎを招く食習慣!?チェックリスト

- 人と比較して食べる速度が速い
- 満腹になるまで食べる
- 夕食後に夜食をとることが週3回以上ある
- よく噛まないで食べる

チェックのついた項目があれば、食べ方を見直してみましょう。

◆食塩摂り過ぎ!?チェックリスト

- 塩蔵品(塩さけ、たらこ、佃煮等)を週3

- 回以上食べている
- 汁物(みそ汁、スープ類)を1日2杯以上飲む
- 漬け物や味付けしてあるおかず、しょうゆやソースをかける
- 丼物、カレーライス、麺類などの単品料理を週3回以上食べている
- 漬け物を1日2回以上食べている
- 麺類の汁をほとんど飲む

チェック1個は食塩の摂り過ぎの可能性。2個以上は食塩を摂り過ぎています。

