1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	29日(水)13時~	R1.8月生まれ		
1歳6か月児健診	保	22日(水)13時~	H30.6月、7月生まれ		
2歳児歯科健診	保	28日火13時~	 H29.7月生まれ		
3歳児健診	保	17日金13時~	H28.7月生まれ		
すくすく広場	保	27日月)10時~11時30分			
乳児相談	保	10日逾10時30分~11時30分			
	農	21日火9時30分~11時			
歯っぴーモグモグ 教室	保	17日儉10時~	H30.11月・12月 生まれ		

予防控制

・アル技性					
接種	会場	日程	受付時間		
水痘	(k)	10日金	13時20分~ 14時		
四種混合		15日(水) 27日(月)			
麻しん風しん混合		7 日(火)			
日本脳炎		14日(火) 31日(金)			
予約日(予約制)		8日(水)、24日(金) ※完全予約制です。希望者は申し込み ください。			

- 展=保健文化センター、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、封書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。

②汚物などの処理用 (吐物や

の漂白剤を加える

トルにキャップ1杯 (5mℓ)

Ⅰℓの水が入ったペットボ

便が付いた廃棄物など)



健康増進課の窓口での手続き 種を受ける場合は、接種後に られます。市外医療機関で接 は任意接種用の予診票で受け

場合も問い合わせください。

ットボトルにキャップ2杯 (10mℓ)の漂白剤を加える 500mℓの水が入ったペ

定した値より、 自宅でリラッ

う。健康診査や医療機関で測

血圧測定の習慣をつけましょ ご自宅に血圧計がある方は

◇日ごろから血圧を測りま



▲健康フェスティバルより

す。インフルエンザを予防す 感染したという情報がありま 市内でもインフルエンザに 人ひとりの「かか 「うつさない」と

腎臓病等の重大な疾患を起こ 卒中や心筋梗塞などの心疾患 硬くなる動脈硬化が進み、脳 す恐れがあります も多く、放っておくと血管が また、自覚症状がないこと

圧が高いことを指します。長 まう悪循環に陥ってしまいます。 を与えてしまいます。 血管に 血管や心臓に大きなダメージ い間血圧が高い状態が続くと 性を欠き、高血圧が進んでし 負担がかかり血管が硬く柔軟 高血圧とは安静の状態で血 $\begin{array}{c} 4 \\ 0 \\ \text{mm} \end{array}$ ◇高血圧の新しい指針 しいと言われています。 収縮期圧(上の血圧)が1 Hg以上、拡張期圧(下

〜90mHg未満の場合は高値血140mHg未満、拡張期圧80圧ですが、収縮期圧130〜 の血圧) が9mH 以上が高血

すすめで、朝夜の測定が望ま 日常の状態が把握できます。 クスした状態で測定した方が 尿後朝食前、夜は就寝前がお 朝は起床後1時間以内で排

※厚生労働省が業務委託して

603 (5276) 9337

いる民間会社により運営さ

ウイルスの排泄が続くため注 あります。回復後もしばらく ては発熱、頭痛を伴うことも 症状が現れるほか、人によっ

年始を除く川~金9時~17時 ▼日時=出、田、祝日、年末

痢。 感染してから1~2日で

対象の方には個別通知(紫

主な症状は激しい嘔吐や下

高齢者の肺炎球菌予防接

予防接種

保健師だより

問い合わせ 健康増進課 健康増進班 **☎**0475 (72)8321

> 健康診査等で高値血圧の方は、 慣の改善が必要とされました。

圧と分類され積極的に生活習

は、手洗いでインフルエンザ いう気持ちが大切です。まず

②嘔吐物や便を処理するとき

換気をして、ビニール手

ことがあるので、消毒後、

水

金属に使用した場合はさびる

で洗い流すか拭き取るなどし

袋や使い捨てのマスクを使っ

今後、高血圧症に移行しない

高血圧に気をつけましょう

塩」が一番に挙げられます

〈感染症·予防接種相談窓口〉

◇ノロウイルス感染の症状

◇高血圧予防の生活習慣改善

う。市ホームページにも詳細

く手洗い、うがいをしてくだ 毒しましょう。片づけ後はよ

Aより)

ノロウイルスに関するQ&

(厚生労働省ホームページ・

チケットも忘れずにしましょ

早めに受診し、マスク等のエ

正な濃度の塩素系消毒剤で消 て、汚れた床、用具などは適

また、かかってしまったら

高血圧予防のためには「減

ます。 ので、新年を迎えたこの機会 の商品も多数出回っています 塩は血圧だけではなく高脂血 でも減塩に役立ちます。減塩 ない、麺類のスープは残す等 症、高血糖の改善にも役立ち なことではありませんが、減 生活習慣を変えることは簡単 できそうなことから始めてみ てはいかがでしょうか。 にご自身の生活を振り返り 食卓にしょうゆを置か

ょう。ワクチンや特効薬はな 早めに医療機関を受診しまし つながる恐れがあります。 校、出勤するのは集団感染に 意が必要です。無理をして登

感染したと思われるときは

連絡をお願いします。

総合対策 で、日ごろの生活で注意が必 胃腸炎の発生のピークは11月 ~3月です。 感染力が強いの ノロウイルスによる感染性

①体調管理を心掛け、調理前 食事前、排便後は手洗いを十 分にして予防しましょう。

法が中心となります。また、 く、治療は症状緩和の対症療 できます。 水分補給で脱水を防ぐことが

用は禁物です。 排泄を妨げるため、安易な使 強い下痢止めはウイルスの

ックス)を受けたことがない方

▲歯周病チェック

すでに23価肺炎球菌ワクチ

炎球 菌ワクチン (ニューモバ

ドアノブ、手すり、床など) ①通常の殺菌用 (調理道具や た) 消毒液の作り方 **所用の塩素系漂白剤を利用し** 〉次亜塩素酸ナトリウム(台 けたことがある方 ン(ニューモバックス)を受 ▼対象外の方

市内医療機関で接種をする方 用の一部助成を行っています。 ※脾臓摘出手術を受けた場合 しない方に、市が独自で接種費 (任意接種) 75歳以上で定期接種に該当 は保険適用になります。

※すでに定期接種を受けた方 が必要になります。いずれの を受けた方は任意接種の対 市の助成を受けて任意接種 栄養士だより

骨密度測定を受けましょう

女性は、閉経前後の数年間で骨量が急速に減少すると 言われています。骨密度測定では、かかとの超音波検査で 骨密度を測定し、その結果に基づき管理栄養士が食事に ついての相談を行います。ご予約お待ちしています。

- ▶日時=3月16日(月)13時~15時
- ▶対象=市内在住の20歳以上の女性 ※今年度、骨密度測定を受けていない方
- ▶会場=保健文化センター
- ▶申込開始日=1月6日(月)から電話 または窓口で申し込み。定員になり 次第受付を終了します。
- ▶費用=無料
- ※同日、歯科検診も開催しています。 希望者は申し込みください。



相当の障害のある方で23価肺 心臓・腎臓、呼吸器の機能ま す。なお、次に該当する方は、 よる免疫機能に身体障害1級 たはヒト免疫不全ウイルスに 個別通知をしていませんので、 60歳以上65歳未満の方で 良い歯と健康な歯肉で

健康フェスティバルの様子をご紹介します

ている医療機関で受けられま 内の相互乗り入れに加入され います。接種は市内および県 色の予診票)でお知らせして

様子をご紹介します。

健康フェスティバルでは、歯科のブースとして、午 前は「うがいでわかる簡単歯周病チェックコーナー」、 午後からは「おとなの歯科検診」、子ども向けに「フッ 素塗布コーナー」の、全部で3つのコーナーが開催さ

おとなの歯科検診は、予約数を超える申し込みを いただいたほか、うがいでわかる簡単歯周病チェック

▲フッ素塗布

の方に参加いただきました。

むし歯・歯周病を予防することは、生活の質を維持 するためにとても重要なことです。この健康フェス ティバルが、皆さんの健口(けんこう)とより良い生活 につながれば幸いです。

今後も、子どもから大人まで幅広い年齢層に参加 いただけるような企画を考えていきます。



▲歯科検診

