

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(金)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(金)10時～	H30.11月・12月生まれ

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
水痘	(保)	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。	

(保)=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。



保健師だよ！

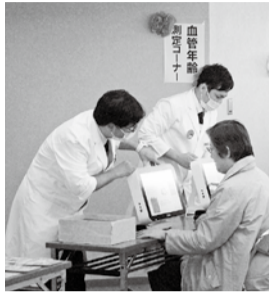
高血圧に気をつけましょう

高血圧とは安静の状態でも血圧が高いことを指します。長い間血圧が高い状態が続くと、血管や心臓に大きなダメージを与えてしまいます。血管に負担がかかり血管が硬く柔軟性を欠き、高血圧が進んでしまふ悪循環に陥ってしまいます。

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

◇高血圧の新しい指針

収縮期圧(上の血圧)が140mmHg以上、拡張期圧(下の血圧)が90mmHg以上が高血圧ですが、収縮期圧130、拡張期圧80、拡張期圧80未満の場合は高血圧と見なされません。



▲健康フェスティバルより

高血圧とは安静の状態でも血圧が高いことを指します。長い間血圧が高い状態が続くと、血管や心臓に大きなダメージを与えてしまいます。血管に負担がかかり血管が硬く柔軟性を欠き、高血圧が進んでしまふ悪循環に陥ってしまいます。

◇高血圧予防の生活習慣改善

高血圧予防のためには「減塩」が一番に挙げられます。生活習慣を変えることは簡単なことではありませんが、減塩は血圧だけではなく高脂血症、高血糖の改善にも役立ちます。食卓にしようゆを置かない、麺類のスープは残す等でも減塩に役立ちます。減塩の商品も多数出ていますので、新年を迎えたこの機会にご自身の生活を振り返り、できそうなことから始めてみてはいかがでしょうか。

今冬のインフルエンザ総合対策

市内でもインフルエンザに感染したという情報があります。インフルエンザを予防するには、一人ひとりの「かからない」、「うつさない」という気持ちが大切です。まずは、手洗いでインフルエンザを予防しましょう。



▲健康フェスティバルより

また、かかってしまったら早めに受診し、マスク等のエチケットも忘れずにしましょう。市ホームページにも詳細があります。

◇ノロウイルス感染の症状  
 主な症状は激しい嘔吐や下痢。感染してから1～2日で症状が現れるほか、人によっては発熱、頭痛を伴うこともあります。回復後もしばらくウイルスの排泄が続くため注意が必要です。無理をして登校、出勤するのは集団感染につながる恐れがあります。

◇高齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)  
 対象の方には個別通知(紫色の予診票)でお知らせしています。接種は市内および県内の相互乗り入れに加入されている医療機関で受けられます。なお、次に該当する方は、個別通知をしていませんので、連絡をお願いします。

◇次亜塩素酸ナトリウム(台所用の塩素系漂白剤)を利用した消毒液の作り方  
 ①通常の殺菌用(調理道具やドアノブ、手すり、床など)1ℓの水が入ったペットボトルにキャップ1杯(5ml)の漂白剤を加える  
 ②汚物などの処理用(吐物や便が付いた廃棄物など)500mlの水が入ったペットボトルにキャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える  
 注意



金属に使用した場合はさびることがあるので、消毒後、水で洗い流すか拭き取るなどしてください。  
 (厚生労働省ホームページ・ノロウイルスに関するQ&Aより)

◇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診票で受けられます。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。いずれの場合も問い合わせください。  
 ※すでに定期接種を受けた方は、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。

栄養士だよ！

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。ご予約お待ちしております。

- ▶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。



良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

健康フェスティバルの様子をご紹介します

昨年12月7日に開催された健康フェスティバルの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「うがいと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れました。

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、うがいとわかる簡単歯周病チェック

コーナーや子ども向けのフッ素塗布コーナーにも多く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っ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。



▲歯周病チェック



▲フッ素塗布



▲歯科検診