

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	㊸	24日(水) 午後	R2.10月生まれ
1歳6か月児健診	㊸	10日(水) 午後	R1.8月生まれ
2歳児歯科健診	㊸	9日(火) 午後	H30.9月生まれ
3歳児健診	㊸	15日(月) 午後	H29.9月生まれ
おとなの(プレママ) 歯科検診	㊸	12日(金) 13時~15時	
すくすく広場	㊸	15日(月) 10時~11時30分	
乳児相談	㊹	3日(水) 9時30分~11時	
	㊸	5日(金) 10時30分~11時30分	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
水痘	㊸	1日(月)	13時10分~14時 ※完全予約制です。希望する方は申し込みください。
四種混合		8日(月)、26日(金)	
麻しん風しん混合		2日(火)	
日本脳炎		5日(金)、17日(水)	
予約日		3日(水)、22日(月)	

㊸=保健文化センター、㊹=白里公民館
 ◎すべての健診と10か月乳児相談は個別通知をしています。
 すくすく広場以外の上記事業は予約制ですので、必ずご連絡ください。
 ◎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



問い合わせ
 健康増進課
 健康増進班
 ☎0475
 (72)8321

3月は自殺対策強化月間です

自殺対策基本法に基づき、月別自殺者数の多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向け啓発活動を推進しています。

日本の自殺者数は平成15年の約35,000人をピークに徐々に減少していますが、現在も年間約25,000人の方が、自殺が原因で亡くなっています。また令和2年の速報値では、新型コロナウイルス感染症拡大による経済の悪化に伴い女性の自殺者が2年ぶりに増えています。

自殺の原因・動機は一つではなく経済、生活問題や勤務問題、健康、家庭問題と多岐に渡っています。健康問題や経済や職場の問題、学校・家庭の問題などさまざまな問題を抱え追い込まれてしまった未自殺を選んでしまうことが考えられます。

さまざまな問題を抱え悩んでいる人に「気付き」、「傾聴」、「適切な機関に「つながり」、「見守り」の4つの行動が悩んでいる人の「孤立・孤独」を防ぎ、支援することとなり自殺対策へとつながります。皆さんの身近な人が「いつもと違う」と気付いたら声を掛けて話を聞いてください。勇気を出した声掛けが身近な人の助けとなる可能性があります。

予防接種

◆高齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)

対象の方には令和2年4月に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制度に加入している医療機関で受けられます。

- ①令和3年4月1日までに、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方
- ②60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害1級相当の障害のある方で23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことがある方



対象の方には、抗体検査および予防接種を無料で受けられるクーポン券を送付してあります。検査を受けていない方は、ぜひ検査を受けましょう。

クーポン券に記載されている有効期間は延長されません。クーポン券の差し替えは不要です。次のとおり読み替えます。

- ・抗体検査 令和4年2月末まで
- ・予防接種 令和4年2月末まで

肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことが無い方・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。

※今年度対象の方の接種期限は3月31日(水)までです。接種を希望する方は早めに医療機関に予約してください。

◆大人の男性の風しん抗体検査および予防接種

対象 昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性で風しん抗体検査を受けていない方

対象の方には、抗体検査および予防接種を無料で受けられるクーポン券を送付してあります。検査を受けていない方は、ぜひ検査を受けましょう。

クーポン券を紛失し、検査を希望する方は、ご連絡ください。

◆麻しん風しん予防接種

令和3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、令和3年3月31日(水)までになります。まだ接種を受けていない方は、ご連絡ください。

◆日本脳炎予防接種

市では、3歳および4歳の誕生日を迎えた方に接種のお知らせをしています。4月以降、日本脳炎ワクチンのシェアの大半を占めるメーカーの生産工程の見直しのため、10月末ごろまで生産ラインが停止されます。ワクチンの供給の回復は令和4年の年明けごろとなる予定のため、当面1期初回1、2回目の接種の方を優先します。4歳児の追加(3回目)および小学生の2期(4回目)の接種は待機をお願いします。ワクチンの供給が安定した時点で、接種のお知らせをします。

なお、次の方は問い合わせください。

- ①7歳以上で1期3回分の接種を終えていない方
- ②12歳で2期(4回目)の接種を終えていない方
- ③平成14年4月1日生まれまで(20歳未満)で4回の接種を終えていない方

※集団接種においても、接種日前日までにワクチンの供給が無い場合、予約された方でも、延期をお願いすることがあります。

ストップ！受動喫煙

「なくそう！のぞまない受動喫煙」

市では、受動喫煙防止対策としてJR大網駅周辺にポスターを掲示しています。駅周辺は通学で利用している児童生徒の利用も多く、たばこを持つ手の高さは子どもの顔の高さとなり大変危険です。

たばこの煙やたばこの火からあなたの大切な人を守るために喫煙マナーに注意しましょう。



献血



大網白里ライオンズクラブと共催で献血を実施します。

皆さんのご協力をお願いします。

▼日時 3月7日(日)10時~11時45分、13時~16時

▼会場 ショッピングセンターアミレイ

▼持ち物 献血カード(持っている方)、献血カードが無い方は、運転免許証などの身分証明書できるもの

栄養士より

~栄養相談Q&A~

糖尿病など生活習慣病についての栄養相談で、よく聞かれる質問を紹介します。

Q甘いものに注意すれば糖尿病は治りますか。

A糖尿病を治すことはできませんが、甘いものの摂取が減れば、血糖値の状態を良好にすることが期待できます。ただし、甘いものだけ注意するのではなく、バランスの良い食事を1日3食食べることが重要です。

Qごはんやパンを食べない糖質制限食は効果がありますか。

A食後の高血糖が抑えられたり、やり始めた直後は体重が落ちやすいという報告もありますが、長期的に見ると、おかずの割合

が増えるため、塩分、たんぱく質、脂質の取り過ぎになることから、糖尿病の合併症のリスクを高めるなどの危険性があります。体重減少も1年で差が無くなるなど、長期の効果の有効性は明らかにはされていません。

主食類を適量食べることは大切ですので、極端な食べ方はしないようにしましょう。少なくともごはんなら1回100g程度、食パンなら6枚切り1枚は食べるようにしましょう。

栄養相談は電話でもお受けします。ご希望の方は問い合わせください。



良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

「お口のお悩みお聞きします!訪問歯科相談」

生涯に渡って食事をおいしく摂り続けていくためには、食事内容はもちろん、お口の中の環境を整えることも大切です。

歯周病やむし歯の原因となるお口の中の細菌が、全身に悪影響を及ぼすことは、テレビなどのメディアでもたびたび取り上げられています。お口の中が不衛生な状態で、お口周りや舌、喉の筋肉が衰えると、食べ物や唾液と共に細菌が気管に入り込み、肺炎を起こしてしまいます。これを誤嚥性肺炎といいます。特に介護を受けている方や、手術後など、体力が落ちてきている方にとってこの肺炎は致命傷となる病気と言えます。

誤嚥性肺炎予防のためにはお口の

中を清潔に保つためのケアが重要となってきますが、介護が必要な方の中にはご自身ではなかなかできない方もいるかと思えます。

市ではお口のケア等について、訪問相談を実施しています。日ごろなかなか外出できず、歯科医院で相談ができない方、もしくはご家族等の介護をされている方で、お口のケア方法について疑問があれば、歯科衛生士がご自宅まで伺います。ぜひご利用ください。

