

7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	㊤	21日(水)午後	R3.2月生まれ
2歳児歯科健診	㊤	26日(月)午後	H30.12月生まれ
3歳児健診	㊤	16日(金)午後	H30.1月生まれ
すくすく広場	㊤	12日(月)10時～11時30分	
乳児相談	㊤	2日(金)10時30分～11時30分	
	㊤	20日(火)9時30分～10時30分	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	㊤	21日(水)	13時10分～14時 ※完全予約制です。希望の方は申し込みください。
四種混合		7日(水)	
麻しん風しん混合		1日(水)	
水痘		2日(金)	
日本脳炎		5日(月)、20日(火)	
予約日		14日(水)、30日(金)	

㊤=保健文化センター、㊤=農村環境改善センターいずみの里
 ◎全ての健診と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



問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

保健師だより
熱中症対策と感染症対策

今年も本格的な夏が到来します。気温や湿度が高くなると心配になるのは「熱中症」です。総務省消防庁によると、昨年6月から9月までに熱中症で病院に搬送された人は全国で6万4,869人でした。今年の夏も熱中症対策に加えて感染症対策もしなければなりません。

◆マスク着用による熱中症リスクの増加
暑い時期にマスクを着けていると体内に熱がこもりやすく、喉の渇きを感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクが高まります。野外で人との距離(少なくとも2m以上)が確保できない場合は、マスクを

保てざる場合には、マスクを外すようにしましょう。

◆冷房の使用と換気
熱中症対策にはエアコンや扇風機を上手に使うことが大切です。しかし、感染症対策として換気も必要です。エアコン使用中はなるべく窓を開けないようにしている方も多いと思いますが、ほとんどのエアコンは室内の空気を循環するだけで換気はできません。消費電力を抑えつつ換気するには、電源は切らずに換気をしましょう。

◆暑さに体が慣れていない
外出自粛が続く外の暑さに体が慣れていないことや、運動不足による体力低下も熱中

症のリスクとなります。汗をかきすぎると体から熱を逃がしてくれませんが、運動に慣れていない方が急激に運動をすることは逆効果です。また、マスクを着けて運動をすると体への負荷が著しく大きくなるため、激しい運動は避けましょう。

◆熱中症予防のポイント
・こまめな水分補給を心掛けます。汗をかいたときは経口補水液やスポーツドリンクもお勧めです。
・エアコンや扇風機を上手に使います。
・食事や睡眠を十分に取ります。
・外で活動するときは、周囲の人と十分に距離を取れる場所ので、マスクを一時的に外してこまめな休憩と水分補給を心掛けましょう。

◆二種混合予防接種
次の日程で小学6年生を対象に集団接種を実施します。日時指定制で、対象者には個別通知をしています。
 ▼日程Ⅰ 7月26日(月)、28日(水)、29日(木)、30日(金)
 ▼会場Ⅰ 保健文化センター3階
 ▼持ち物Ⅰ 母子健康手帳、予防票
 ※指定日時で都合がつかない場合は、他の日程または、協力医療機関を案内します。
 ※13歳未満の中学1年生で二種混合接種を受けていない方は問い合わせください。
 ◆日本脳炎第2期予防接種
小学4年生を対象に夏休みに集団接種を予定していますが、ワクチンの供給不足に



高年齢者の肺炎球菌予防接種
 (定期接種)
 対象者には個別通知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している医療機関で受けられます。なお、次の要件に当てはまる方には個別通知をしてお知らせしますので、申し出てください。
 ・60歳以上65歳未満の方で、

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。

▶対象=県等が実施する風しん抗体検査を令和3年4月1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5,000円
 風しんワクチン3,000円

※生活保護の方は全額助成。
 ※1人1回限り。
 ▶助成対象期間=令和3年1月1日～令和4年3月31日の間に実施したワクチン接種
 ▶申請方法=医療機関でワクチン接種を受け、必要書類を健康増進課へ持参、または郵送で申請してください。
 ▶申請締切=令和4年3月31日(木)(郵送必着)

より、今年度は実施を見合わせます。ワクチンの供給が安定次第、実施についてお知らせします。

※次の方は問い合わせください。
 ・幼児期に3回受けたことが無い方
 ・2期(4回目)を受けていない12歳、18歳、19歳の方
 ◆7月6日(火)の予約日予防接種は中止します
 新型コロナウイルス接種を実施するため、予約日予防接種を中止します。他の日程の予約日予防接種日の利用をお願いいたします。

風しん抗体検査クーポン券の有効期限を延長します
 昭和37年4月2日(昭和54年4月1日生まれの男性に発行しているクーポン券の有効期限を、令和4年2月末まで延長しています。
 現在お持ちのクーポン券をそのまま使用することができ、訂正せずに抗体検査を希望する医療機関等へお持ちください。
 また紛失した方などは再発行しますので、問い合わせください。

栄養士だより コロナフレイルにご注意を 「抵抗力をつけよう」



コロナ禍で、体を動かすことが減ると、食欲が低下し低栄養になりやすく、筋力や活力が低下していく「フレイル」が心配されます。感染症に対する抵抗力をつけるためにも、栄養の取り方に注意してみましょう。

◆筋肉量を増やす
運動すると共に、筋肉の材料になるたんぱく質を食事で十分に取るようにしましょう。たんぱく質の多い食品は、肉、魚、卵、乳製品、豆腐などです。

◆ビタミンA、C、Eを取る
緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA、オレンジ、キウイなどに多いビタミンC、ゴマなどに含まれるビタミンEがお勧めです。

◆腸管免疫を強化
腸にある多くの免疫細胞は体を守っています。免疫細胞が元気に働ける腸内環境を整えているのが腸内細菌です。その中に善玉菌が多いほど、免疫細胞が活性化することから、善玉菌を増やすため、乳酸菌やビフィズス菌を含む発酵食品や、善玉菌の餌になる食物繊維を取りましょう。

- ・発酵食品=納豆、みそ、ヨーグルト、キムチなど
- ・食物繊維の多い食品=海藻、芋類、大麦、豆類、キノコ、こんにやくなど

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ 市で行われた標語コンクールの作品を紹介します

5月に募集した市の「歯・口の健康啓発標語コンクール」に応募いただいた作品を紹介します。

「お口ケア 輝く老後 待っている!!」
 (山下美千子さんの作品)

市民の皆さんが生涯を通して健やかな生活を送る上で、お口の健康は全身の健康の基盤となります。むし歯や歯周病を予防して、健康の維持・向上を目指してはいかがでしょうか。

また、広報9月号では、山武郡市コンクールの作品を紹介予定です。標語コンクールは来年も開催予定ですので、ぜひご参加ください。皆さんの応募をお待ちしています。

