

4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	⑩	26日(金) 午後	R5.11 月生まれ
1歳6か月児健診		22日(月) 午後	R4.8月21日~9月30日生まれ
2歳児歯科健診		23日(火) 午後	R3.10 月生まれ
乳児相談		5日(金) 10時30分~11時00分	
マタニティ教室Ⅱ課 (赤ちゃんのお風呂の入れ方等)		21日(日) 午前	

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	⑩	26日(金)	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。
麻しん風しん混合2期 対象：5歳~7歳未満の 小学校就学前1年間 (年長児)		17日(水)、24日(水)	

⑩ = 保健文化センター

●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。

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
☎0475
(72)8321

5月1日(水)から令和6年度 個別がん検診等の申込開始

市で行うがん検診には、協力医療機関で行う個別がん検診と、検診バス等で行う集団がん検診があります。

個別がん検診には、胃がん検診(内視鏡検査)、乳がん検診、子宮がん検診、胃の健康度検査(ABC検診)があります。定期的ながん検診を受けて、がんの早期発見・早期治療に努めましょう。

▼個別がん検診等の詳細は別表のとおり

▼申込期間
5月1日(水)~令和7年1月31日(金)

▼申込方法
新たに集団がん検診の申し込みが必要です。

電子申請、電話、来所のいずれかの方法で申し込みください。申し込みから1週間程度で、検診票を送付します。

胃の健康度検査(ABC検診)は大網病院(☎0475(70)1082)へ直接申し込みください。

※令和4年度に胃・子宮がん検診、令和5年度に乳がん検診を個別がん検診で受け異常が無かった方には、4月下旬頃に同検診票を送付します。

個別がん検診から集団がん検診に変更を希望する方は、新たに集団がん検診の申し込みが必要です。



▲個別がん検診申込フォーム

●別表

検査内容	対象者(令和7年4月1日時点)
胃がん検診 (内視鏡検査)	50歳以上の偶数年齢
乳がん検診	30歳以上の女性
子宮がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性 ※ただし、初めて受ける方、3年以上未受診の方は奇数年齢でも受診できます。
胃の健康度検査 (ABC検診)	20歳以上の方で過去にABC検診を受けていない方。

●献血

▼日時 4月11日(水) 10時~11時45分、13時~16時

▼会場 保健文化センター

▼持ち物 献血カード(持っている方)、運転免許証など身分証明できるもの

▼詳細は、広報5月号や大網白里市おとなの健康づくりガイドをご覧ください。

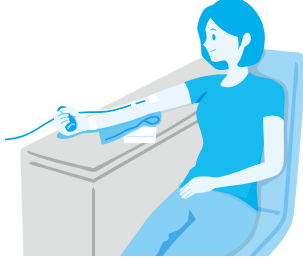
●高齢者の肺炎球菌予防接種

令和6年4月から対象年齢が変更になります。対象の方には個別通知をします。

詳細は市ホームページをご覧ください。問い合わせください。

▼対象 接種時年齢が65歳の方

▼接種場所 協力医療機関



5種混合ワクチン (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・ヒブ)

現在、定期接種で4種混合ワクチンを使用していますが、4月から4種混合ワクチンにヒブワクチンが加わった5種混合ワクチンが導入されます。

▶対象=生後2か月~7歳6か月未満

▶接種場所=協力医療機関

詳細は市ホームページをご覧ください。問い合わせください。

令和6年度「大網白里市 おとなの健康づくりガイド」と 「親子の健康づくりガイド」 が完成

市の検診・相談等の保健サービスを掲載しているガイドを、各公共施設で配布しています。また、市ホームページからダウンロードできます。



▲おとなの健康づくりガイド



▲親子の健康づくりガイド

こころの健康づくり講演会を開催しました

3月2日に、順天堂大学スポーツ健康科学部の川田裕次郎先生をお招きし、「今日からできる⑩メンタルコントロール術」をテーマに講演会を開催しました。

当日は小中学生を含む95人の参加がありました。小学生の参加者から、「習い事などでイライラする時は6秒数えることをやりたいです」、大人の参加者からは「子どものメンタルコントロールや子どもへのコーチングだけでなく、仕事の部下へのマネジメントにも大変役立つ内容でした」等の感想がありました。



栄養士だより

65歳以上で痩せてきたら 要注意

体重が落ちてくると、筋肉量が減り、疲れやすい、動かない時間が多くなり食欲がわかないといった悪循環に陥りやすくなります。健康長寿を目指すために、3食しっかり食事をとることが大切です。

◇たんぱく質をしっかりと

筋肉を維持するために特に大切な栄養素はたんぱく質です。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれています。例えば、朝食には卵、昼食に肉、夕食に魚といったように、たんぱく質の多い食品の中でも偏らないように食べることもポイントです。1回の食事食べる量は、手のひらの大きさを目安にしましょう。

◇不足気味な日はもう1品プラス

たんぱく質があまり取れない日には、次のような食品をプラスしてみましょう。

- ・おやつにヨーグルト
 - ・コーヒーに牛乳をプラス
 - ・おかずで鯖缶やツナ缶などの缶詰をプラス
 - ・ごはんや納豆やしらすをのせる
- しっかり食べて、しっかり活動し健康長寿を目指しましょう。

※腎臓病などで食事制限がある方は、主治医に相談してください。



良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

良い歯のコンクール(親子・高齢者・標語)を募集

6月の歯と口の健康週間に先駆け、親子の良い歯のコンクール、高齢者の良い歯のコンクール、歯・口の健康啓発標語コンクールの参加者を募集します。受賞された方には景品の贈呈もありますので、皆さん奮ってご参加ください。

◇良い歯のコンクール(親子の部)

▶対象=令和5年4月1日から令和6年3月31日までの間に、3歳児健康診査を受診した幼児とその保護者

◇良い歯のコンクール(高齢者の部)

▶対象=令和6年4月1日現在、80歳以上で自分の歯(かぶせた歯、差し歯でも可)が20本以上ある方

◇8020(ハチマルニイマル)運動普及標語コンクール

▶対象=小学生・中学生・一般
▶テーマ=歯科疾患(むし歯・歯周疾患)の予防に関するもの

〈コンクール応募方法〉

①住所、②氏名、③生年月日、④電話番号を明記の上、窓口、郵送またはファクスで申し込み(親子の部、高齢者の部は、電話申し込み可)

▶その他

親子の部、高齢者の部にお申し込みの方は、5月13日(月)午後1時に審査があります。※詳細は応募時にお伝えします。

▶応募締切=5月10日(金)