

7月の健診・予防接種など

☎(72) 8321

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	Ⓔ	30日(月)13時～	H24. 3月生まれ
1歳6か月児健診	Ⓔ	2日(月)13時～	H22.12月生まれ
2歳児歯科検診	Ⓔ	4日(水)13時～	H22. 1月生まれ
3歳児健診	Ⓔ	24日(火)13時～	H21. 1月生まれ
すくすく広場	Ⓔ	9日(月)、23日(月)10時～11時30分	
乳児相談	Ⓜ	6日(金)13時30分～15時	
	Ⓔ	24日(火) 9時30分～11時	
	Ⓔ	27日(金)13時30分～15時	
歯っぴーモグモグ教室	Ⓔ	4日(水)10時～	H23.5月・6月生まれ
離乳食講習会	Ⓔ	19日(木)10時～(4～6か月児:基礎コース) 13時30分～(7か月児以降:ステップコース)	
ことばの相談(要予約)	Ⓔ	13日(金)	3歳児健診終了児
臨床心理士の子育て相談・心の相談(要予約)	Ⓔ	12日(木)	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	Ⓔ	3日(火)、20日(金)	13時20分～ 14時10分
ポリオ		18日(水)	
三種混合		25日(水)、31日(火)	
日本脳炎		6日(金)	

Ⓔ=保健文化センター、Ⓜ=中部コミュニティセンター、Ⓔ=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、はがき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。

市販食品の塩分量	
インスタントラーメン	5.5g
冷やし中華	4.7g
幕の内弁当	4.6g
焼き魚定食	4.2g
カレーライス	3.3g

栄養士より

減塩で高血圧を予防しましょう⑤

外食や総菜、加工食品は一般的に味が濃くなっています。高血圧予防のために1日にとる食塩量は成人男性で90g未満、成人女性で75g未満、血圧が高めの人は60g未満が目標です。

インスタントラーメンを1つ食べた場合、成人男性では1日の塩分摂取量の約6割、女性では約7割をとってしまいます。

外食や加工食品は塩分の調整が難しいですが、工夫して少しでも減塩に気を付けましょう。

外食の場合

外食や総菜等は1日1食程度にしましょう。ソースやしょうゆを使うのは味を見てから適度に使い、漬物や味の濃い汁物は食べ過ぎないようにしましょう。

インスタント食品の場合

インスタントラーメンやカップめんはスープを飲みほさないように心掛けましょう。スープを残すだけで約2gの減塩になります。また、栄養成分表示を参考に食塩の少ないものを選ぶように心掛けてみましょう。

予防接種

◆麻しん風しん予防接種

また接種を受けていない方は夏休みに受けましょう。麻しん、風しん単独ワクチンを希望の方は、問い合わせください。

※麻しん・風しんにかかった方も受けられます

▼対象Ⅱ 中学1年生(第3期)、高校3年生(第4期)

▼接種場所・予約方法

①町保健文化センター

▼日時Ⅱ 7月20日(金)、8月3日(金)・8日(水)・20日(月)・24日(金)13時20分～14時10分受付

※この日程で都合があり、接種を希望の場合は連絡ください

▼予約方法Ⅱ 電話・ファクス

②町内協力医療機関

板倉内科医院、うじはらクリニック、駒込クリニック、

佐久間医院、鈴木クリニック、はにや内科、みずほクリニック、みどりが丘クリニック、橋本医院

▼予約方法Ⅱ 各医療機関に申し込み

③千葉県内定期予防接種相互乗り入れ制度に登録している施設

▼予約方法Ⅱ 電話・ファクス

で健康介護課に申し込み、さらに接種を希望する医療機関へ申し込み

◆二種混合(破傷風・ジフテリア)

▼対象Ⅱ 未接種の小学6年生

※対象者は連絡ください

◆日本脳炎予防接種

▼対象Ⅱ 未接種の小学6年生

※対象者は連絡ください

平成7～17年度生まれの方は、接種が不十分なことがあります。接種を希望の方は、問い合わせください。

▼対象

①小学3、4年生の児童

②3年生は夏休み中に保健文化センターで実施予定です。

町外の小学校に通学している小学3年生・4年生の保護者は申し出てください。

②接種を希望する2期(4回目)が未接種の平成8年4月

▼日時Ⅱ 7月23日(月)・27日(金)、8月1日(水)・6日(月)・7日(火)・17日(金)・31日(金)13時20分～14時10分

▼会場Ⅱ 保健文化センター

▼持ち物Ⅱ 母子手帳、予防票

◆ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン接種費用助成

任意の予防接種です。対象者には、接種費用の助成をします。

▼対象Ⅱ 町に住居登録または平成23年度中に1回もしくは2回接種した方

外国人登録のある生後2か月～5歳未満の乳幼児

▼申請方法Ⅱ 保健文化センター窓口で申請後、町指定の予防票を交付します

◆子宮頸がん予防ワクチン接種費用助成

任意の予防接種です。対象者には、接種費用の助成をします。

▼対象Ⅱ 町に住居登録または外国人登録がある方で、次に該当する方

①平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの女性

②平成7年4月2日～平成12年4月1日生まれの女性で、平成23年度中に1回もしくは2回接種した方

愛の血液助け合い運動

7月31日まで、県内全域で「愛の血液助け合い運動」を展開中です。

お出掛けの際は、献血車や千葉・津田沼・船橋の「献血ルーム」に寄って、輸血を必要とする方にも安全な成分献血、400ミリリットル献血にぜひご協力ください。

☎(72) 8321

保健

がん検診を受けましょう

がん検診の受診率向上キャンペーン

がん検診の受診率を上げようと、町内3カ所のスーパードで5月23日、啓発キャンペーンを行いました。

日本人の死因の第1位となっているがん。一方で、がんの早期発見・治療に有効ながん検診受診率は本町でも10%台と低迷しています。

そこで今回、保健推進員と保健師がチラシを配り、受診を呼び掛けるとともに、集団検診の受け付けも行いました。

◆個別がん検診の申し込みを



●個別がん検診の指定医療機関

検診名	対象年齢(4月1日現在)	指定医療機関	自己負担額
乳がん	30歳以上の女性	国保大網病院 三枝医院	2,500円
子宮がん	20歳以上の女性	古内医院 秋葉医院 岩佐産婦人科 河宇産婦人科 峯田マタニティクリニック 三枝医院	2,500円
胃がん	40歳以上	うじはらクリニック 国保大網病院	4,500円

▶申込方法=健康介護課窓口または電話で申し込み

※大網病院で受診を希望する方は、大網病院(☎72-1121)へ直接申し込み

▶申込締切=平成25年1月31日(木)

☎(72) 8321

歯っぴーライフ

40歳・50歳・60歳・70歳の節目検診

健康な歯で生涯を過ごすためには、定期検診と歯科医院でのクリーニング、日々の正しいお手入れが重要です。

この検診では、お口の代表疾患である「ムシ菌と歯周病(歯槽膿漏)」の検査や歯磨き方法の確認をします。ぜひ受診して、お口の健康を手に入れましょう(要申し込み)。

※申し込み多数の場合、昨年受けていない方を優先

▶日時=8月6日(月)・7日(火) 13時30分～15時受付

▶対象=生年月日が次の方

- 昭和16年4月1日～昭和17年3月31日
- 昭和26年4月1日～昭和27年3月31日
- 昭和36年4月1日～昭和37年3月31日
- 昭和46年4月1日～昭和47年3月31日

※対象外の方も受けられます

▶募集人数=各日とも先着30人(電話で申し込み)

▶参加費=無料

※参加者には歯ブラシをプレゼント

▼申請方法Ⅱ 保健文化センター窓口で申請後、町指定の予防票を交付します