

# 8月の健診・予防接種など

申・間健康介護課健康指導班 ☎(72) 8321

## ●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	保	28日(火) 13時～	H24.4月生まれ
1歳6か月児健診	保	27日(月) 13時～	H23.1月生まれ
2歳児歯科健診	保	1日(水) 13時～	H22.2月生まれ
3歳児健診	保	21日(火) 13時～	H21.2月生まれ
すくすく広場	保	13日(月)、27日(月) 10時～11時30分	
乳児相談	中	3日(金) 13時30分～15時	
	保	17日(金) 13時30分～15時	
	農	21日(火) 9時30分～11時	
ことばの相談(要予約)	保	6日(月)・20日(月) ※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)	保	9日(木)	

## ●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	保	3日(金)、8日(水)、20日(月)、24日(金)	13時20分～14時10分
ポリオ		10日(金)	
三種混合		22日(水)、29日(水)	
日本脳炎		31日(金)	

保=保健文化センター、中=中部コミュニティセンター、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、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。

# 保健

保健師だより

## 大腸がんが増えています

大腸がんの患者数が毎年増えていくことを存じですか。もともと日本で多かった胃がんは検査や治療の技術が進み死亡率は減少しています。しかし、大腸がんは昭和40年ごろと比較して平成23年には男性は約8倍、女性は約6倍と増加しています。しかも女性性は平成17年からがんの死亡原因の第1位となっています。食生活の欧米化により食物繊維が不足し、便秘傾向になつていたり、お酒やタバコも原因となつていきます。

- ・40歳以上である。
- ・肉が好きで肉中心の食生活である。
- ・野菜や果物はあまり食べない。
- ・加工食品をよく食べる。
- ・早食いである。
- ・便秘気味である。
- ・便意を我慢してしまう。
- ・タバコを1日一箱以上吸う。
- ・お酒を1日一合以上飲む。
- ・デスクワークが中心で、あまり運動はしていない。
- ・家族に大腸がんになった人がいる。

次のことに当てはまる項目が多いほど、大腸がんのリスクが高まります。チェックしてみてください。

町では9月から総合がん検診が始まります。会場で大腸がん検診の申し込みができます。大腸がん検診をご希望の方は問い合わせください。

## 栄養士だより

### 高血圧を予防しよう⑥

発汗により塩分(ナトリウム)やカリウムなどのミネラルも失われますが、日本人の平均塩分摂取量は10g以上と多く、夏でも減塩は必要です。また、発汗により失われた水分を補給しないと、血液がドロドロになり血圧は上昇します。熱中症や脱水症予防のためにも水分はこまめにとるようにしましょう。必要な水分量は、次のとおりです。

◆水分摂取のタイミング  
 朝起きた時や食事中、お風呂上がり、体を動かした後に水分をとりましょう。特に夜寝ている間には汗をかき、朝には水分が不足して血液がドロドロの状態になっています。就寝前と起床時には、必ず水分を摂取するように心掛けましょう。ただ、一度に大量の水分をとると、食欲の低下や胃液が薄まり消化に時間がかかります。

◆飲み物の選び方  
 スポーツドリンクには、発汗により失われるミネラルを含んでいて、汗をたくさんかいた後にはよいでしょう。しかし、血圧を上昇させるナトリウムも含まれているため、飲みすぎには気を付けましょう。糖分も多く含まれているため、肥満等の原因にもなります。普段は水やお茶等で水分摂取するように心掛けましょう。

## インフォメーション

### 「かむ子のびる子・元気な子」料理コンクール

健康かみかみ弁当の作品を募集します。  
 ▼資格：県内に在住・在勤・在学の方  
 ▼応募方法：所定の応募票に有効

献立2人分を記入し、弁当の写真と結果通知用の返信用封筒(あて名記入)を同封し郵送  
 ▼規定：次のことを満たすもの  
 ・子ども向き・普及性がある  
 ・よくかんで味わえる  
 ・1人分で500円前後の食材・千葉産の農水産物を使用  
 手軽に作れるメニュー  
 ▼申込締切：9月11日(火)消印有効

申・問 261・0002  
 千葉市美浜区新港32-17  
 千葉県口腔保健センター内  
 (社)千葉県歯科衛生士会  
 ☎ FAX 043(241)9903

## 予防接種

### ◆ポリオ予防接種

9月から不活化ワクチンに切り替わる予定のため、生ワクチンの接種は、8月10日までです。母子健康手帳を確認し、1回目がお済みで、2回目がお済みでない方は受けましょう。

### ◆麻しん風しん予防接種

※7月に1回目を受けた方は9月以降、不活化ワクチンを受けてください。  
 まだ受けていない方は夏休みに受けましょう。接種場所を選択し、予約をお願いします。麻しん・風しんにかかった方も受けられます。麻しん、風しん単独ワクチンを希望の場合、問い合わせください。

## 歯っぴーライフ 親子の良い歯のコンクール 本町代表に渡邊さん親子が選ばれました!

歯の衛生週間に行われた「平成24年度親子の良い歯のコンクール」に本町代表として、渡邊桑未さん・悠生くん親子が出場しました。  
 親子の良い歯のコンクールとは、3歳児健診受診者の中で歯の健康に優れている親子を選出するコンクールです。昨年度、本町の3歳児健診受診者350人のうち、ムシ菌のない子どもは271人、親子で良い歯の方は7組でした。乳歯のムシ菌は3歳までに1回目のムシ菌急増期を迎えます。コンクール代表で、親子で健康な歯を保つ渡邊さんに、良い歯の秘訣を伺いました。

悠生くんは「おやつは1日1回、幼稚園から帰ってからお兄ちゃんや妹と食べ、それ以外は食べない習慣ができています。歯磨きは朝と夜の2回で、夜はお風呂の中で念入りに磨いています。また4か月ごとに検診とフッ素塗布を受けています」  
 渡邊さん自身は「子どもと一緒に4か月ごとに定期検診を受け、ホームケアでは、デンタルフロスを毎回使用し、時々、赤染めをして磨き残しのチェックをしています。食事面で特別気を付けていることはありませんが、水分補給はお茶や牛乳が中心で、夜の歯磨き後は食べないようにしています」



とのことでした。  
 今後も健康な歯と歯肉で8020(80歳で自分の歯を20本以上残す)目指して頑張ってください。

▼対象：中学1年生(第3期)、高校3年生(18歳相当・第4期)  
 ▼接種場所  
 ①保健文化センター(予約制) 8月3日(金)・8日(水)・20日(月)・24日(金)13時20分～14時10分  
 ※この日程で不都合があり、保健文化センターでの接種を希望の場合、連絡ください  
 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、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、鈴木クリニック  
 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町外医療機関  
 ▼持ち物  
 ①母子健康手帳(ない場合、医療機関から発行される「予防接種済証」)を保管してください  
 ②予診票  
 ③予防接種済証  
 ※予診票を紛失した場合、①②は保護者同伴であれば、当日会場で記入して受けられますが、③は連絡ください  
 ◆二種混合(破傷風・ジフテリア)  
 対象者は連絡ください。  
 ▼対象：未接種の小学6年生  
 ◆子宮頸がん予防ワクチン  
 任意の予防接種ですが、該当者に接種費用を助成します。申請がお済みでない方は、申請してください。  
 ※助成の期間内にすべての接種を終了するためには9月末までに、1回目接種を行う必要があります  
 ▼対象：町に住居登録がある方で①または②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8年4月1日生まれで、平成23年度中に1回もしくは2回接種した女性  
 ◆日本脳炎予防接種  
 接種を希望の方は接種場所を選択し、予約をお願いします。  
 ▼対象：高校1・2年生相当の方  
 ▼接種方法  
 ①保健文化センターで集団接種 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  
 ②町内協力医療機関で個別接種 板倉内科医院、うじはらクリニック、大網病院、駒込クリニック、鈴木クリニック、橋本医院、はにや内科、みどりが丘クリニック、みずほクリニック、吉原クリニック  
 ▼持ち物：母子健康手帳または予防接種済証、予診票