

9月の健診・予防接種など

団・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)	24日(月) 13時～	H24.5月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	12日(水) 13時～	H23.2月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	3日(月) 13時～	H22.3月生まれ
3歳児健診	(保)	10日(月) 13時～	H21.3月生まれ
すくすく広場	(保)	10日(月)、24日(月) 10時～11時30分	
乳児相談	(中)	14日(金) 13時30分～15時	
	(保)	21日(金) 13時30分～15時	
	(農)	25日(火) 9時30分～11時	
歯っぴーモグモグ教室	(保)	5日(水) 10時～	H23.7月・8月生まれ

●予防接種

接種種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	5日(水)	13時20分～ 14時10分
		11日(火)・臨時日程26日(水)	
ポリオ	(保)	19日(水)、25日(火)	14時10分
三種混合		18日(火)	
日本脳炎			

(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

問い合わせは
健康介護課
健康指導班
☎(72)8321

保健師だより
9月はがん征圧月間！
がん検診を受けましょう！

厚生労働省が発表した、人口動態統計(概数)によると、平成23年のがんによる死亡者は35万8千人に達し、がんは日本の死亡原因の第1位で、がんによる死者数は年々増加傾向にあります。
がん検診の目的は、がんを早期に発見し、早期の治療でがんによる死亡を減少させることです。ご自身の健康のため、家族のため、がん検診を受けましょう。

大腸がん・骨粗しょう症検診

検診	対象	負担金
大腸がん検診	40歳以上の男女 (昭和47年3月31日以前生まれ)	600円(75歳以上は300円)
骨粗しょう症予防検診	20歳以上の女性 (平成4年3月31日以前生まれ)	700円

集団がん検診

日程	会場
9月7日(金)・26日(水)	農村環境改善センターいずみの里
9月28日(金)、10月3日(水)	保健文化センター
10月15日(月)・17日(水)	大網白里アリーナ
10月23日(火)・31日(水)	保健文化センター
11月1日(木)	
11月17日(土) (午前のみ)	

※受付時間＝午前は8時20分～11時、
午後は13時30分～15時

がん検診を申し込みされた方には、集団がん検診受診券(は

がき)を8月上旬に送付して

いますので、ご確認ください。
大腸がん検診と骨粗しょう症予防検診は会場申し込みです。

個別がん検診は平成25年1月31日(木)まで申し込みを受け付けます。希望の方は問い合わせください。女性特有のがん検診(無料クーポン券)の対象の方は、8月上旬に送付された封書を確認ください。

予防接種

◇ポリオ予防接種

接種方法・接種回数が変更になります。当初の対象者(9月11日)以外を対象にした、臨時日程の予約は9月3日(月)9時から受け付けます。
▼9月11日対象者①または②に該当する方
①平成23年11・12月、平成24年1月生まれの方

接種方法・接種回数が変更になります。当初の対象者(9月11日)以外を対象にした、臨時日程の予約は9月3日(月)9時から受け付けます。

②平成24年7・8月に生ワクチン1回目を接種した方
▼臨時日程対象者①②の対象以外で接種を希望し、生ポリオワクチンを2回接種していない9か月未満の子どものみ ※先着80人
▼臨時日程日時①9月26日(水) 13時20分～14時10分受付
▼臨時日程会場①保健文化センター

▼対象者②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12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

助成期間内(平成25年3月31日まで)にすべての接種を終了するには、今月末までに1回目接種を開始する必要があります。

▼対象者②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12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

栄養士だより

高血圧を予防しましょう⑦

体内の余分な塩分を排せつする作用のある栄養素がカリウムです。高血圧の人は塩分を控えると同時に、カリウムを食事からしっかりとること

カリウムを効率よく摂取するには3つのポイントがあります。
①生野菜や果物を積極的に食べましょう
カリウムは、熱を加えたり水にさらしたりすると失われやすいため、生野菜や果物が良好な供給源です。ただし、果物には糖分がたくさん含ま

②野菜の加熱は電子レンジで
野菜を調理する際は、電子レンジで調理するとカリウムの損失が少なくなります。野菜を水洗いし、耐熱皿にのせラップをするか、直接ラップに包んで加熱しましょう。
③主食を変えてみる
ご飯に玄米や雑穀米を少し混ぜて炊くだけで、手軽にカリウムをはじめ、不足しがちな栄養素が摂取できます。

歯っぴーライフ

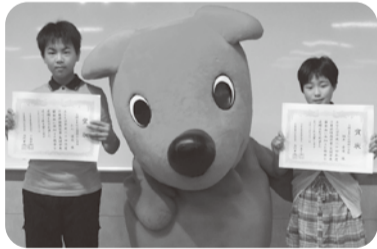
小川さん、板井さんが県の審査会に出場

「平成24年度健歯児童県中央審査会」に山武郡市代表として小川達也さん(増穂北小)、板井希実さん(瑞穂小)が出場しました。この審査会は、ムシ菌がなく、歯並び・かみ合わせ共に優れた生徒・児童を選出するものです。

県内の小学6年生、中学3年生約107,000人のうち、この審査会に出場できるのは各郡市小中学校男女の代表わずか88人。本町から児童の部に男女ペアで出場できたことは大変喜ばしいことです。

今回は、お二人のお母さんによる歯の秘訣を伺いました。
◇小川達也さん
赤染めを定期的にして磨き残しのチェックをしています。飲み物はお茶が中心で、食べ物に好き嫌いはありません。2カ月に1回、かかりつけ歯科医院で定期検診と歯のクリーニング、フッ素塗布を受けています。

◇板井希実さん
幼児期は、煮干しが好きでよく食べていました。飲み物は、炭酸ジュースが苦手です。歯の検診とクリーニング、フッ素塗布を気が付いた時に受けています。



▲小川さん(左)と板井さん(右)

また、2人ともお母さん自身が歯で苦労してきたので、子どもには同じような思いをさせたくない、よい歯で育てて欲しいと話していました。

相野谷さんが よい歯のコンクール。 千葉県口腔保健図画。 ポスター審査会で受賞

歯の衛生に関する正しい知識を広め、より大きな関心を持ってもらおうと行われたよい歯のコンクール。さまざまな審査会の1つ、「口腔保健図画・ポスター審査会」で、受賞されましたので、紹介します。

<小学校高学年の部>
▶千葉県教育長賞=相野谷 鈴華さん(季美の森小5年)



ごはん、ぶりの照り焼き、ほうれん草のお浸し、かき玉

②シニア世代の簡単クッキング
ごはん、ぶりの照り焼き、ほうれん草のお浸し、かき玉

▼持ち物①運転免許証などの身分証明ができるもの、献血カード(持っている方)
問健康介護課健康指導班
☎(72)8321

インフォメーション

町食生活改善協議会 主催のイベント

①昭和の森ウォーキング(昭和の森内約2.5km)
日時①9月27日(木)9時30分集合
集合場所①昭和の森第1駐車場
▼持ち物・服装①動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル等

▼日時①9月1日(土)10時～11時45分、13時～16時受付
▼会場①シヨッピンセンターアミリイ
▼持ち物①運転免許証などの身分証明ができるもの、献血カード(持っている方)
問健康介護課健康指導班
☎(72)8321

献血

▼日時①9月1日(土)10時～11時45分、13時～16時受付
▼会場①シヨッピンセンターアミリイ
▼持ち物①運転免許証などの身分証明ができるもの、献血カード(持っている方)
問健康介護課健康指導班
☎(72)8321

汁を作ります。

▼日時①10月29日(月)10時～13時
▼会場①中央公民館1階調理室
▼対象①料理初心者で60歳以上の男性
▼参加費①300円(テキスト代)

▼募集人数①30人
▼持ち物①エプロン、三角巾、ふきん2枚、ハンドタオル、筆記用具
問健康介護課健康指導班
☎(72)8321