

# 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！ 今日からあなたもほめ上手に

ほめるということは、肯定的なサインの1つです。本来、人間には「自分がこころがよい評価をしてみたいという欲求」があります。人はほめられることで「認められた」という喜びを味わい、肯定的な気持ちになり、両者により作用が生まれます。

心の健康づくりの1つとして、今日からあなたもほめ上手になってみませんか。

## 予防接種

①できていることを見つけてほめる  
よい結果や大きな変化がみられた時だけでなく、「できて当たり前」と思うようなこともほめる対象です。

◇日程が変わります  
今月から四種混合予防接種が定期接種に導入されるため、三種混合予防接種の日程が変更になります。

②思ったその時にほめる  
「いいな」「またしてほしい」と思った行動は、すかさず言葉や態度で表現しましょう。思うだけでなく「できたね」と行動を認め、「うれしい」「ありがとう」など、気持ちを伝えることも大切です。

◇四種混合予防接種  
三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンが合わさった四種混合ワクチンが定期接種に導入されます。

## 栄養士だよ！ ストップ！糖尿病セミナー 参加者募集

糖尿病予防には、バランスのよい食事が大切です。希望日時・会場・メニュー

①11月13日(火)・農村環境改善センターいずみの里・簡単お魚レシピ(たらのトマト煮)

か)、②11月30日(金)・中部コミュニティセンター・野菜たっぷりメニュー(皿うどんほか)、③12月12日(水)・中央公民館・バランスメニュー(チキンドライほか)

◇ポリオ予防接種  
ポリオ予防接種の方法が変わりました。臨時日程での予約は、11月1日(木)9時から若干名、受け付けます。

## 11月の健診・予防接種など

申・間健康介護課健康指導班 ☎(72)8321

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	㊤	27日(火)13時～	H24.7月生まれ
1歳6か月児健診	㊤	20日(火)13時～	H23.4月生まれ
2歳児歯科検診	㊤	9日(金)13時～	H22.5月生まれ
3歳児健診	㊤	12日(月)13時～	H21.5月生まれ
すくすく広場	㊤	12日(月)・26日(月)10時～11時30分	
乳児相談	㊤	2日(金)13時30分～15時	
	㊤	16日(金)13時30分～15時	
	㊤	20日(火)9時30分～11時	
大腸がん検診(検体容器配布)・骨粗しょう症検診	㊤	1日(木)9時～11時、13時30分～15時	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)
	㊤	17日(土)9時～11時	骨粗しょう症検診 20歳以上の女性(平成4年3月31日以前生まれ)

接種	会場	日程	受付時間
麻しん風しん混合	㊤	2日(金)	13時20分～40分
ポリオ		16日(金)、19日(月)	13時20分～
三種混合		21日(水)	14時10分
四種混合		26日(月)※H24.6月生まれ以外は要予約	
日本脳炎		30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。  
◎女性特有の「がん検診無料クーポン」の有効期限は12月15日(土)です。お早めに受診ください。

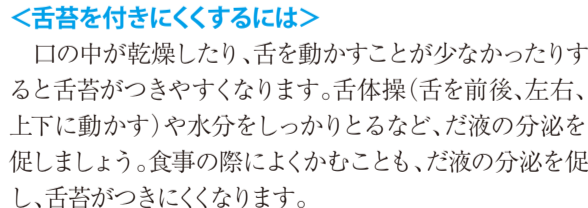
## 歯っぴーライフ 11月8日はいい歯の日 ~舌ケアで息さわやか~

舌の汚れを舌苔といい、口の中の細菌・だ液成分・食物のカスなどからできたコケのようなもので、白色や黄色、褐色をしています。舌苔は口の中の細菌の貯蔵庫的な役割をしているため、口臭や誤嚥性肺炎の原因になります。多量につくと舌の感覚が鈍くなり、味を感じにくくなります。感染症や誤嚥性肺炎を予防し、味わっておいしく食べるためにも舌ケアを始めてみませんか。

- ＜舌ケアの方法＞
- ①舌を前につき出します。
  - ②水にぬらしたハブラシを舌の表面にあて、軽い力で奥から前に向かって動かします。
  - ③②を3～4回繰り返します。

- ＜舌ケアの注意＞
- 磨きすぎ、力の入れすぎに注意しましょう。出血したり、痛みを感じるほどの力で磨くのは逆効果です。
  - 1日1回、舌苔が多くついている起床直後に行うのが効果的です。
  - 軟らかい歯ブラシや舌ブラシを使いましょう。
  - 鏡を見て舌苔が取れたか確認しましょう。

＜舌苔を付きにくくするには＞  
口の中が乾燥したり、舌を動かすことが少なかったりすると舌苔がつきやすくなります。舌体操(舌を前後、左右、上下に動かす)や水分をしっかりとるなど、だ液の分泌を促しましょう。食事の際によくかむことも、だ液の分泌を促し、舌苔が付きにくくなります。



舌の奥まで気持ちが悪くならない程度にブラシを入れ、毛先を舌の表面にあて、舌の奥から前に向かって軽い力で動かして清掃する。

◇高齢者のインフルエンザ予防接種  
予診票は昭和22年9月30日印かん  
●本人名義の振り込み先の通帳かキャッシュカード  
●申請場所 保健文化センターまたは白里出張所  
●持ち物  
●後期高齢者医療被保険者証または運転免許証  
●予診票本人控えまたは接種済証(病院で発行されたもの)  
●病院の窓口で支払った領収書(ワクチン接種の金額が分かるもの)  
●本人名義の振り込み先の通帳かキャッシュカード  
●印かん

◇高年齢者肺炎球菌ワクチン接種  
接種費用を最高で2,000円助成します。  
●対象 今までのこの制度を利用しておらず、①～④の条件をすべて満たす方  
①平成24年4月1日以降に肺炎球菌ワクチン接種を受けた方  
②満75歳以上の方  
③過去5年間に肺炎球菌ワクチン接種を受けていない方  
④町に住民登録をしている方  
●申請場所 保健文化センターまたは白里出張所  
●持ち物  
●後期高齢者医療被保険者証または運転免許証  
●予診票本人控えまたは接種済証(病院で発行されたもの)  
●病院の窓口で支払った領収書(ワクチン接種の金額が分かるもの)  
●本人名義の振り込み先の通帳かキャッシュカード  
●印かん

◇献血  
日時 ①11月4日(日)・②22日(木)10時～11時45分、13時～16時  
会場 ①シヨッピングセンターアミリイ3階ホール、②保健文化センター1階  
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ができるもの  
健康介護課健康指導班 ☎(72)8321

「第3回輝け！健康県ちば宣言」作品募集  
あなたの健康に対する思いを表現してください。  
募集部門 川柳部門・絵紙部門 ※それぞれ一般(高校生以上)・ジュニア(中学生以下)のカテゴリーあり  
応募資格 県内に在住・在勤・在学の方  
作品条件 未発表のもので、オリジナル作品(各部門1点まで)  
応募方法 はがきで郵送  
募集期間 11月30日(金)まで  
申込先 〒260-8691 日本郵便千葉支店私書箱7号「第3回輝け！健康県ちば宣言」係  
問県庁健康福祉政策課 ☎043(223)2608