

# 3月の健診・予防接種など

申・間健康増進課健康増進班 ☎(72) 8321

## ●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	保	25日(月)13時～	H24.11月生まれ
1歳6か月児健診	保	5日(火)13時～	H23.8月生まれ
2歳児歯科検診	保	13日(水)13時～	H22.9月生まれ
3歳児健診	保	4日(月)13時～	H21.9月生まれ
すくすく広場	保	11日(月)・25日(月)10時～11時30分	
乳児相談	中	1日(金)13時30分～15時	
	保	15日(金)13時30分～15時	
	農	19日(火)9時30分～11時	

## ●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん風しん混合	保	1日(金)	13時20分～ 14時10分
ポリオ		11日(月)、19日(火) ※予約制	
三種混合		22日(金)	
四種混合		26日(火)	

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。

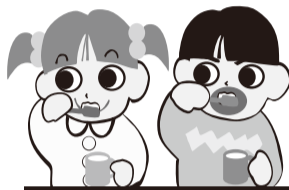
◎健康相談等は随時行っていますので、問い合わせください。

# 保健

## 歯つぴーライフ

### 子どもの歯磨き嫌い

問い合わせは  
健康増進課  
健康増進班  
☎(72)8321



歯が生えてきたら親が磨き直す「仕上げ磨き」の始まりです。子どもの歯は絶対にムシ菌にたくわえないという親の思いとは裏腹に歯磨きを嫌がって泣き叫ぶわが子。日々格闘されている保護者が多いことと思います。

歯が生えてきたら親が磨き直す「仕上げ磨き」の始まりです。子どもの歯は絶対にムシ菌にたくわえないという親の思いとは裏腹に歯磨きを嫌がって泣き叫ぶわが子。日々格闘されている保護者が多いことと思います。

#### ②歯ブラシは2本用意

子ども用の歯ブラシとは別に仕上げ磨き用の歯ブラシを準備しましょう。子どもは、自分が持っている歯ブラシを取り上げられるのを嫌がりま

#### ①お口のマッサージで仕上げ磨きの準備を

子どもは触れられることが大好きです。ベビーマッサージ

#### ③上唇小帯に注意

上口びるの裏側にある筋を上唇小帯(じょうしんしょうたい)と言います。2歳以下の子どもは、この上唇小帯が太く、また歯に近いところに付いていることがあるため、歯ブラシが当たりやすくなります。

#### ④力を入れすぎに注意

健診等で保護者の磨き姿を見ていると、歯ブラシを横に大きくゴシゴシ動かす方が多いです。力を入れすぎも歯磨き嫌いの原因の一つです。歯ブラシは短く鉛筆のように持

ち、1本ずつ歯ブラシを震わせるように磨きましょう。キッチンスケール上を歯ブラシでこすり、150gくらいの力加減が目安となります。

#### ⑤歯磨きの大切さを根気よく伝えましょう

言葉を理解できるようにになったら、歯磨きの絵本を読み聞かせたり、ぬいぐるみで歯磨きごっこを取り入れたりなどして、歯磨きの大切さを教えましょう。

#### ◇ムシ菌予防の優先順位

歯磨きがうまくできない時期は、歯磨きよりも優先したいのが間食のとり方です。特に乳歯は酸性食品の影響を受けやすいので、甘いお菓子やジュースのとりすぎは避けましょう。

## 予防接種

### ◇四種混合・BCGワクチン接種期限の延長

長期にわたり、療養が必要になる病気にかかったこと等により、やむを得ず定期予防接種の機会を逃した方などに

### ◇麻しん風しん混合予防接種

該当者は、3月31日まで公費負担(無料)で接種を受けることができます。希望する方は問い合わせください。

### ◇該当者

## 40代から気を付けましょう ロコモティブシンドローム

### 保健師だより

「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことがありますか。

これは運動器症候群というもので、筋肉や関節、骨など動くために使う器官(運動器)が加齢や生活習慣によ

「年配になってからのことだから、今は心配していない」、「自分はまだそんな年齢ではないから気にする必要はない」などと思われている方が多いのですが、筋力の衰えは40代から始まります。

骨や関節、筋肉の機能は40代に大きな節目を迎えます。特に女性はもとより筋肉の量が少なく筋肉が衰えやすいという女性ホルモンの分泌低下

により40代から骨の量が減り始めます。筋肉の低下や骨の量が減ることによって運動機能が低下するため転倒の恐れは40代から始まります。

予防策としては、「筋力を落とさない、骨の量を保つ」ことです。日常のちよつとした工夫で予防が可能です。なるべく大腿で歩く、階段を使う、ストレッチなどで筋肉の柔軟性を保つなど日々の生活でできることはたくさんあります。乳製品や豆腐などの大豆製品を取り入れて骨の量を保つことも大切です。

## 栄養士だより

# ヘルシー講座に参加しませんか

健康づくりに役立つ内容を10回コースで楽しく学習しませんか。

日時	学習内容
4月25日(木) 10時～12時	開講式・オリエンテーション・健康増進課の業務について 生活習慣病について
5月24日(金) 9時30分～13時	塩分測定・年代別食育について 調理実習「生活習慣病予防メニュー」
6月28日(金) 9時30分～11時30分	家庭でできる簡単体操 体脂肪&血圧測定
7月10日(水) 9時30分～13時	日常生活に役立つ救急法 調理実習「夏野菜を使った旬メニュー」
8月6日(火) 9時30分～13時	食中毒予防と食品表示について 調理実習「簡単バランスメニュー」
9月27日(金) 9時30分～13時	お口の健康について 調理実習「カルシウムたっぷりメニュー」
10月23日(水) 9時30分～13時	介護予防講習 調理実習「高齢者の低栄養予防メニュー」
11月 未定	健康づくり講演会(調整中です)
12月18日(水) 9時30分～13時	郷土料理にチャレンジ! 調理実習・太巻き寿司ほか
1月28日(火) 10時～12時	閉講式・修了証書授与

- ※日程は変更される場合がありますので、ご了承ください
- ▶会場=中部コミュニティセンター (4・11・1月は保健文化センター)
- ▶講師=保健師、栄養士、歯科衛生士、食生活改善推進員 など
- ▶参加費=年間1,200円
- ▶募集人数=22人

申・間健康増進課健康増進班 ☎(72) 8321



平成25年4月に小学校に入

学する、平成18年4月2日(

平成19年4月1日生まれの子

どもで、麻しん風しん混合第

2期が未接種の方

・中学校1年生(平成11年4

月2日)平成12年4月1日生

まれ)で麻しん風しん混合第

3期が未接種の方

・高校3年生相当(平成6年

4月2日)平成7年4月1日

生まれ)で麻しん風しん混合

第4期が未接種の方

◇ポリオ予防接種

予約制です。初回接種を自

己負担で受けた方で、追加接

種(4回目)を希望の方も受

け付けしています。

◇日時=3月11日(月)・19日(火)

13時20分～14時10分

▼対象=生ポリオワクチンを

2回接種していない90か月未

満の方

### ◇ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種

お渡ししている予防票の有効期限は、3月31日までです。4月以降の接種方法は、決まり次第お知らせしますので、問い合わせいただきます。

### ◇子宮頸がん予防ワクチン接種

1回目から6カ月以上経過している方は、3回目接種を受けられます。お渡ししてある予防票の有効期限は3月31

日までです。早めに医療機関へ予約をしましょう。

## インフルエンザ

献血は今月は千葉県  
献血推進強調月間

▼日時=①3月3日(日)・②15日(金)・③19日(火)10時～11時45分、13時～16時

▼会場=①シヨッピンセンター・②ベイシア大網白里店

▼持ち物=献血カード(持っている方)、運転免許証などの身分証明ができるもの

問健康増進課健康増進班  
☎(72)8321