

10月の健診・予防接種など

●健診等

申・問 健康増進課健康増進班 ☎(72)8321

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	㊟	28日(月) 13時～	H25.6月生まれ
1歳6か月児健診	㊟	9日(水) 13時～	H24.3月生まれ
2歳児歯科健診	㊟	15日(火) 13時～	H23.4月生まれ
3歳児健診	㊟	22日(火) 13時～	H22.4月生まれ
すくすく広場	㊟	28日(月) 10時～11時30分	
乳児相談	㊟	11日(金) 13時30分～15時	
	㊟	18日(金) 13時30分～15時	
	㊟	22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	㊟	1日(火)	13時20分～14時10分
不活化ポリオ		8日(火)	
三種混合		21日(月)	
日本脳炎		16日(水) 23日(水)	
四種混合		30日(水)	

㊟=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。

予診票は昭和23年9月30日生まれまでの方に送付しています。予診票が送付されず、対象者の条件に当てはまる方は、山武郡市内の指定医療機関にある予備の予診票を利用するか、問い合わせください。
 また、接種期間中に65歳の誕生日を迎える方、平成25年8月31日以降に転入され対象となる方は、申し出てください。
 インフルエンザの予防接種は強制ではなく、認知症などで本人の意思確認ができない場合は接種できません。
 ▼対象者㊟本市に住民登録があり接種日に①・②を満たす方
 ①満65歳以上の方(誕生日の前日から受けられます)
 ②満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全でウイルスによる免疫の機能に障害を有する方
 ▼接種期間㊟12月31日(火)まで
 ▼接種場所㊟山武郡市内の指定医療機関
 ※その他の医療機関で接種を希望される方は、必ず事前に問い合わせください

▼接種料金㊟本人負担は各医療機関が設定する接種料金から市負担1,000円を差し引いた額
 ※生活保護世帯は市が全額負担
 ▼持ち物㊟送付した予診票、送付した接種済証

▼日時
 ①10月24日(木)15時～16時

▼献血
 ②10月25日(金)10時～11時45分
 ③10月26日(土)13時～16時
 ▼会場㊟①国保大網病院、②ベイシア大網白里店
 ▼持ち物㊟運転免許証など身分証明ができるもの、献血カード(持っている方)

最近では、健康のために運動を取り入れたり、食生活を改善するなど、生活習慣改善に取り組んでいる方も多くなっています。また、「これから何かしたい!」と考えている方もいます。
 そこで、映画でも有名になった『株式会社タニタ』の管理栄養士を講師に迎え、『健康づくり講演会』を開催します。参加費無料・お土産も用意していますので、ぜひご参加ください。
 ▼日時㊟11月24日(日)13時30分～15時30分
 ▼会場㊟保健文化センター3階ホール
 ▼内容㊟「おいしく食べて健康に」
 ▼講師㊟(株)タニタ管理栄養士

▼参加方法㊟参加希望の方は、当日直接会場にお越しください。
 ◆がん検診
 ㊟希望の方は、電話で申し込みください。
 ㊟女性特有のがん検診(無料クーポン券)の対象の方は、7月上旬に送付された封書をご確認ください

▼会場㊟保健文化センター
 ▼対象者㊟生ワクチンを2回接種していない90か月未満の方
 ◆高齢者肺炎球菌ワクチン接種
 ワクチンの接種費用を最高で2,000円助成します。
 ▼対象者㊟①・④を満たす方
 ①本市に住民登録がある方
 ②満75歳以上の方
 ③肺炎球菌ワクチン接種を受けて1年以内の方
 ④過去5年以内にこのワクチンを受けたことがない方

◆高齢者のインフルエンザ予防接種
 ・領収書(ワクチン接種の金額が分かるもの)
 ・振込先の通帳(本人名義)・印かん
 ▼申請場所㊟健康増進課窓口
 または白里出張所窓口
 ▼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)
 ・領収書(ワクチン接種の金額が分かるもの)

「今日から実践!体すっきりクッキング」参加者募集!!

生活習慣病の予防・改善のために、5回の健康に関する講座を開催します。
 各回のテーマについての講話や運動と、調理実習を行います。実際に体を使って体験することで、家庭でも毎日継続できる内容となっています。毎回テーマが異なり、自分にあったテーマを選んで受講することができます。

- ▶募集人数=各回20人程度(先着順)
- ▶参加費=各回500円(材料費、資料代として)
- ▶持ち物=エプロン、三角巾、ふきん2枚(動きやすい服装でご参加ください)
- ▶申込方法=健康増進課窓口または電話で申し込み

実施日	内容	会場
10/29(火)	骨をつよく!骨粗しょう症の予防 健康運動指導士のすすめる健康体操 料理・カルシウムたっぷりメニュー	農村環境改善センターいずみの里
12/2(月)	歯って得する健口生活 歯周病について・健口体操 料理・野菜たっぷりかみかみメニュー	中部コミュニティセンター
1/31(金)	中性脂肪・コレステロールを撃退! 健康運動指導士のすすめる健康体操 料理・血液サラサメニュー	中部コミュニティセンター
2/21(金)	簡単料理でバランスアップ バランスのよい食生活について 料理・時短!簡単クッキング	中部コミュニティセンター
3/19(水)	脱・メタボ! 健康運動指導士のすすめる健康体操 料理・600キロカロリーのメニュー	農村ふれあいセンターやまべの郷

※時間 9時30分～13時ごろ終了予定

保健

保健師による
メタボリックシンドロームや生活習慣病を
予防しませんか?「健康づくり講演会」

問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎(72)8321

集団がん検診日程

実施日	会場
11/5(火)	農村環境改善センターいずみの里
10/2(水) 10/3(木) 11/7(木) 11/16(土)	保健文化センター
10/4(金) 11/6(水) 11/12(火)	大網白里アリーナ

※受付時間 8時30分～11時
13時30分～15時
※11/16(土)は午前のみ

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ 「生まれてくる赤ちゃんのムシ歯予防 新!プレママ歯科検診」

妊娠中は、ホルモンバランスなどの変化によりムシ歯や歯周病のリスクが高まります。赤ちゃんの歯をムシ歯にしないために、まずはお母さん自身の歯を健康に保つことが大切です。

また最近では、ムシ歯菌が人の口から口、唾液を介して感染することが分かり、生まれてくる赤ちゃんへの感染リスクを低くするためにもお母さん自身が、ムシ歯や不適切な詰め物を早めに治療し、またセルフケアを取り入れることがポイントとなります。

プレママ歯科検診では、ムシ歯や歯肉の検査とブラッシング指導を歯科医師と歯科衛生士が協力して行い、妊婦さんの歯と歯ぐきの健康づくりのお手伝いをしています。

まだ受けていない妊婦さんを始め、生まれてくる赤ちゃんと一緒に育児される大人の方も当日同時開催される「成人歯科検診」をぜひお受けください。家族みんなで赤ちゃんをムシ歯から守りましょう。



▲歯科診察で歯と歯肉をチェック

◆プレママ歯科検診&成人歯科検診のご案内

- ▶日時=12月10日(火)、平成26年2月25日(火)13時30分～14時30分受付
- ▶会場=保健文化センター1階
- ▶費用=無料
- ▶募集人数=1日20人(予約制)
- ▶持ち物=母子健康手帳(妊婦のみ)



▲ブラッシング指導の様子