

# 12月の健診・予防接種など

## ●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG接種	㊦	20日(金) 13時～	H25.8月生まれ
1歳6か月児健診	㊦	4日(水) 13時～	H24.5月生まれ
2歳児歯科健診	㊦	3日(火) 13時～	H23.6月生まれ
3歳児健診	㊦	11日(水) 13時～	H22.6月生まれ
すくすく広場	㊦	9日(月)	10時～11時30分
	㊧	6日(金)	13時30分～15時
	㊨	17日(火)	9時30分～11時
乳児相談	㊦	13日(金)	13時30分～15時

## ●予防接種

接種	会場	日時
麻しん・風しん混合	㊦	2日(月) 13時20分～14時10分
ポリオ		9日(月) 13時50分～14時10分 13時20分～13時40分
三種混合		
四種混合		25日(水) 13時20分～14時10分

- ㊦=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、お問い合わせください。
- ◎8月上旬に対象の方へ個別通知しました女性特有の「がん検診無料クーポン」の有効期限は12月14日(出)までです。お早目に受診してください。

- ◆対象 1期通知をされた未接種の1歳児
- 2期未接種で平成26年4月に小学校入学予定の年長児
- ◆高齢者肺炎球菌ワクチン接種 接種費用を最高で2,000円を助成します。
- ◆ポリオ予防接種 予約制になります。初回接種を自己負担で受けた方で、追加接種を希望の方も受け付けています。なお、昨年集団接種で初回接種を受けた方は、追加接種の日程を、時期になりましたら個別通知します。
- ◆日時 12月9日(月)13時50分～14時10分
- ◆対象 生ワクチンを2回接種していない90か月以内の方
- ◆会場 保健文化センター
- ◆麻しん風しん予防接種 接種をまだ受けていない方は、早めに受けましょう。
- ◆対象 本人名義の振込先の通帳がキャッシュカード
- ◆印かん
- ◆高齢者のインフルエンザ予防接種 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、

- ◆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)
- ◆本人名義の振込先の通帳がキャッシュカード
- ◆印かん
- ◆高齢者のインフルエンザ予防接種 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 11歳以上65歳未満の方
- ◆麻しん風しん混合ワクチン(5年)
- ◆麻しん風しん混合(MR)ワクチン(5年)
- ※いずれか1種類1回のみ、接種費用が助成額に満たない場合は、接種費用を上限

- ◆日時 12月1日(日)10時～11時45分、13時～16時
- ◆会場 ショッピングセンターアミリー
- ◆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できるもの

## 献血

## インフルエンザ

例年12月から3月ごろにかけて、インフルエンザが流行します。突然の発熱(38℃以上)に、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感などを伴うのがインフルエンザの特徴です。潜伏期間が短く感染力が強いので、流行しだすと一気に感染者が増加してしまいます。ちよつとした注意や習慣で感染を防いだり、拡大を抑えることができず、一人ひとりが日ごろから予防することが大切です。

- ・手洗い・うがいをこまめにしましょう
- ・ウイルス等は鼻、口、目などから体内に侵入します。外出から戻ったらまず手洗いとうがいをしましょう。トイレ
- ・抵抗力をつけましょう
- ・食事には免疫力がアップする栄養素を意識してとりましょう。疲れていると体の免疫力

が落ちます。十分な睡眠を心掛けたり、疲れたら体を休めましょう。

・予防接種を受けましょう

予防接種でも、感染を100%予防することはできませんが、重症化を防ぐことができると言われています。持続効果は5～6か月間です。免疫ができるまで2週間程度

がかかるので、シーズン前に接種することが望まれます。

・インフルエンザの症状が見られたら受診しましょう

インフルエンザの治療に使用される薬は症状が出てから48時間以内に使用するとともに効果が上がります。インフルエンザの症状がでたら早くに医療機関を受診しましょう。

## 予防接種

- ◆ポリオ予防接種 予約制になります。初回接種を自己負担で受けた方で、追加接種を希望の方も受け付けています。なお、昨年集団接種で初回接種を受けた方は、追加接種の日程を、時期になりましたら個別通知します。
- ◆日時 12月9日(月)13時50分～14時10分
- ◆対象 生ワクチンを2回接種していない90か月以内の方
- ◆会場 保健文化センター
- ◆麻しん風しん予防接種 接種をまだ受けていない方は、早めに受けましょう。
- ◆対象 本人名義の振込先の通帳がキャッシュカード
- ◆印かん
- ◆高齢者のインフルエンザ予防接種 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、

- ◆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)
- ◆本人名義の振込先の通帳がキャッシュカード
- ◆印かん
- ◆高齢者のインフルエンザ予防接種 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 11歳以上65歳未満の方
- ◆麻しん風しん混合ワクチン(5年)
- ◆麻しん風しん混合(MR)ワクチン(5年)
- ※いずれか1種類1回のみ、接種費用が助成額に満たない場合は、接種費用を上限

- ◆日時 12月1日(日)10時～11時45分、13時～16時
- ◆会場 ショッピングセンターアミリー
- ◆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できるもの

# 保健

保健師だよりの  
**インフルエンザを  
予防しましょう**

問い合わせは  
健康増進課  
健康増進班  
☎(72)8321

## よい歯と健康な歯肉で歯の健康を守りましょう

「たばこからお口と全身の健康を守りましょう」

たばこががんや心臓病、脳血管の病気など、命にかかわる病気の原因になることはすでによく知られていますが、実は、歯周病にとっても、喫煙はもっとも大きな危険因子なのです。

◆喫煙者は歯周病にかかりやすい

たばこには三大有害物質(ニコチン、タール、一酸化炭素)をはじめとして、四千種類以上の化学物質、二百種類以上の有害物質、五十種類以上の発がん物質が含まれています。喫煙は歯周組織(骨や歯肉)を激しく破壊し、喫煙者は非喫煙者に比べ2～8倍で歯周病にかかりやすくなります。

◆喫煙が歯周組織に与える影響

喫煙者では、ニコチンや一酸化炭素の作用により、歯肉が炎症を起こしても出血が抑えられ、表面が硬くゴツゴツした状態になってしまいます。その結果、気が付かないうちに重篤な状態へと進行してしまいます。

また、血流低下や、体内の酸素不足により、必要な栄養分(ビタミンC)や酸素が歯肉ま

で十分に供給されず、口腔内の諸組織が栄養失調状態になり、活性化も阻害されてしまいます。さらに、唾液の分泌量が低下するため、細菌の繁殖を抑えづらくなり、歯垢や歯石が増えてしまいます。

◆禁煙で歯周病は改善する

禁煙の効果は非常に迅速で、歯肉の血流は数日～数週間で回復します。歯肉の黒ずんだ外観も、少しずつ本来の健康的な色に戻ります。また、禁煙後に歯肉が腫れたり赤くなったりすることがありますが、それは本来の症状が現れたためです。骨が溶けて手遅れになる前に気付く、良いきっかけとも言えます。禁煙は歯周病の予防・治療のもっとも有効な対策のひとつです。

**たばこいつやめると今でしょ!!**

全国の医療機関で「禁煙外来」を開設するところが増え、禁煙希望者を心身の両面からサポートしています。禁煙を考えている方は、ぜひ相談してみてください。

## 栄養士だよりの 千葉県知事表彰を受賞

板倉静江さん(大網)が健康増進実践活動功労者として、千葉県知事表彰を受賞されました。

板倉さんは、昭和52年から現在まで栄養改善推進員(現食生活改善推進員)として健康づくり活動に尽力され、12年間にわたり会されました。永年にわたる活動が認められ、今回の受賞となりました。

