

4月の健診・予防接種など

●健診等

事業	会場	日時	対象
1歳6か月児健診	保	15日(火) 13時～	H24.9月生まれ
2歳児歯科健診	保	16日(水) 13時～	H23.10月生まれ
3歳児健診	保	7日(月) 13時～	H22.10月生まれ
すくすく広場	保	14日(月)、28日(月)10時～11時30分	
乳児相談	中	4日(金)13時30分～15時	
	農	15日(火)9時30分～11時	
	保	18日(金)14時30分～15時30分	

●予防接種

接種	会場	日時
日本脳炎	保	1日(火)、2日(水)
		9日(水)、14日(月)、18日(金)、23日(水)、25日(金)、28日(月)
麻しん・風しん混合	保	4日(金)、11日(金)
四種混合		21日(月)、30日(水)
二種混合	保	1日(火)、2日(水)
予備日 ※予約制	保	8日(火)、22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
◎平成26年度から10か月のお子さんにカンガルー教室を開催します。対象の方に通知をします。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。

野菜の摂取量が少なくなると、がんのリスクが上がることが分かっています。特に、食物繊維は、大腸がんのリスクを低減させる働きがあります。県内で生産される野菜の中で全国1、2位を占める野菜(平成24年)には、カブ、三つ葉、里芋、ネギ、さやいんげん、ホウレン草、枝豆、落花生、ニンジン、ソラマメ、スイカ、ダイコンがあります。これらには、ビタミン、ミネラル、食物繊維等が多く含まれ、がん予防だけでなく、脳血管疾患や虚血性心疾患のり



スクを低下させるとする疫学的研究が多く発表されています。塩分を多く摂取すると胃がんのリスクが高まること分かっています。平均寿命日本1位となった長野県では野菜

保健

毎日の食事でがん予防

お問い合わせは

健康増進課
健康増進班

☎(72)8321

を多く摂取し、塩分控えめの食習慣が定着してきたことが平均寿命を延ばした理由の一つです。
※ご家庭のみそ汁の塩分濃度測定をしてみませんか。お気軽にお問い合わせください。

予防接種

◆日本脳炎予防接種
未接種の方は、春休みに集団接種を受けることができます。接種回数は年齢によって異なりますので、詳細は問い合わせください。※予約制
▼日時 4月1日(火)・2日(水) 13時20分～14時
▼会場 保健文化センター
▼対象 小学2年生～20歳未満

◆二種混合予防接種
未接種の方は、春休みに集団接種を受けることができます。※予約制
▼日時 4月1日(火)・2日(水)

インフォメーション

◆三種混合・ポリオ予防接種
今年度から単独の予防接種日がなくなり、予約制になりました。希望の方は問い合わせください。

◆予備日
今年度から「予備日」を設定します。この日は完全予約制で、三種混合・四種混合・不活化ポリオ・麻しん風しん混合・日本脳炎を実施します。ワクチンの種類によって受付時間が異なりますので、予約の連絡をお願いします。

マタニティ教室を開催

地域のママ友達作りを目的として、妊娠4か月(妊娠12週)以降の妊婦さんとその家族を対象に実施しています。第2子以降の妊婦さん、都合のつく時のみの参加も大歓迎です。
▼日時 ①5月7日(水)、②5月21日(水)、③5月25日(日) 13時～16時

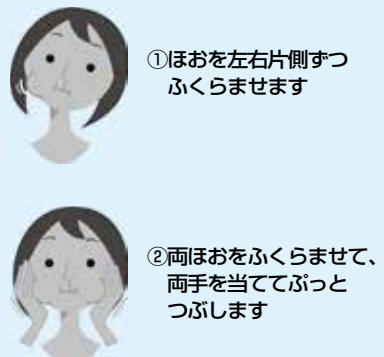
▼内容 ①栄養ミニ講座、お茶とおやつのお試食(ママカフェ)、妊娠中・産後の快適な過ごし方、②ママさんの歯っぴーレッスン♪マタニティ・ヨガ、③赤ちゃんのお風呂の入れ方、赤ちゃんを迎える準備(ベビー用品・お世話の仕方)、先輩ママ、ベビーとの交流、妊婦体験(家族の方) ④申込方法 保健文化センター窓口または電話で申し込み ※予約制
▼会場 保健文化センター
▼参加費 無料

よい歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ 「お口にも筋トレが必要!？」

健康づくりには運動が肝心です。お口にもトレーニングが必要なことをご存じでしょうか。歯磨き習慣にプラスして行えば、美味しく味わうためのお口の筋力を維持、あるいは向上することができます。またお顔のしわ予防・小顔対策など美容効果も期待できます。

<健口体操>

- 1. 深呼吸**
鼻から大きく息を吸い、少し息を止め、口をすぼめて、ゆっくり吐きます
- 2. 首の運動**
頭を左右3回ずつ傾けます。次にゆっくりと首を回します(各3回)
- 3. 肩の運動**
肩をすぼめるようにして上げ、力を抜いて下げます(3回)
- 4. ほおの運動**
小鼻から口もとにできる「ほうれい線」を薄くする効果が期待できます(各3回)



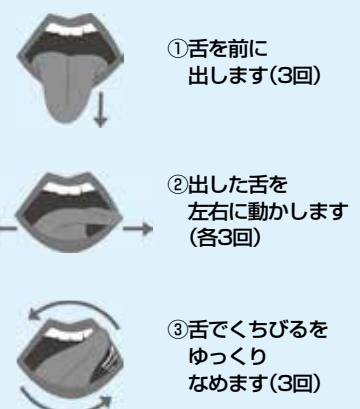
5. 口もとの運動

ほおのたるみをなくす効果が期待でき、目もとのしわ予防にもつながります



6. 舌の体操

唾液の分泌がよくなるので、お口の自浄作用が増し、口臭予防にも効果的です



保健師だより 集団がん検診の申し込みが始まります

本市では9月～11月に集団がん検診(胃がん、乳がん、子宮がん、大腸がん)を実施します。がん検診は40歳以上(乳がんは30歳以上、子宮がんは20歳以上の女性)の市民の方々が受診できますので、1年に1回はがん検診を受診しましょう。

平成25年度に大腸がん検診を受けた方には、大腸がんの検体容器と問診票が自宅に郵送されます。特定健診または集団がん検診の時に提出してください。平成25年度に大腸がんを受診されなかった方は申し込みが必要となりますので、健康増進課まで連絡ください。

- ▶ 申込期間 = 4月7日(月)～6月30日(月)消印有効
- ▶ 申込方法 = 保健文化センター窓口または、はがき(封書可)に必要な事項を記入し郵送で申し込み

※平成25年度に市の集団検診を受診した方には受診券を郵送します。

<新たに申し込みが必要な方>

- ①平成25年度に市の集団がん検診を受診した方で、新たながん検診を追加したい方
- ②平成25年度の市の集団がん検診を受診していない方で、今年度は集団がん検診を希望の方

「大網白里市おとなの健康づくりガイド」と「親子の健康づくりガイド」ができました

集団がん検診・特定健診の内容や対象者、申込方法、各種教室・相談等の詳細は「大網白里市おとなの健康づくりガイド」に掲載しています。

子どもの健診、予防接種等は「親子の健康づくりガイド」を確認ください。お手元がない場合は、市役所受付、保健文化センター、中部コミュニティセンター、白里出張所、農村環境改善センターいずみの里で配布していますのでご利用ください。

市のホームページでも健康づくりガイドはご覧いただけます。

