

5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	(保)	27日(火)13時～	H25年12月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	20日(火)13時～	H24年10月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	28日(水)13時～	H23年11月生まれ
3歳児健診	(保)	19日(月)13時～	H22年11月生まれ
歯っぴーモグモグ教室 (要申込)	(保)	16日(金)10時～	H25年3月、4月生まれ
	(保)	I課 7日(水)13時30分～	妊娠4か月(妊娠12週)以降の妊婦
	(保)	II課 21日(水)13時30分～	さんとその家族
カンガルー教室	(保)	29日(水)13時30分～15時	H25年6月生まれ
	(保)	29日(水)13時30分～15時	H25年6月生まれ
すくすく広場	(保)	12日(月)、26日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(中)	2日(金)13時30分～15時	
	(保)	16日(金)14時30分～15時30分	
	(農)	20日(火)9時30分～11時	

●予防接種

接種種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	2日(金)	13時20分～ 14時10分
四種混合		13日(火)、30日(金)	
日本脳炎		9日(金)、16日(金)、26日(月)	
予備日		12日(月)、23日(金)	
※完全予約制です。 お電話でお申込みください。			
不活化ポリオ、三種混合は予約制で実施いたします。ご希望の方はお問い合わせください。			

(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
◎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。

保健

問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎(72)8321

◆集団がん検診の申込受付中

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年度に市の集団検診を受診した方には問診票を郵送しますが、次の方は新たに申し込みが必要です。

◆大腸がん検診を受ける方は

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、ご連絡ください。

◆5月31日は世界禁煙デー

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わない習慣を社会に広めることを目的として、世界保健機関(WHO)の決議により昭和63年に設けられました。厚生労働省においても、平成4年から世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」として定めました。

喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患等の生活習慣病の重要な危険因子であることが分かっています。たばこの煙には、依存症の原因となるニコチンのほか、タールや一酸化炭素、ヒ素やカドミウムなど、200種類以上の有害物質が含まれています。喫煙者本人がこの煙を吸い込むことが有害であるのはもちろん、喫煙者が吐き出した煙や、たばこの先の火から立ち上る煙(副流煙)を吸い込む受動喫煙も、健康に悪影響を与える原因となっています。

喫煙者の皆さんは、自分の健康はもちろん、周囲の人々へ受動喫煙の害が及ぶことのないよう、禁煙や受動喫煙の防止に努めましょう。喫煙習慣が確立されているも、禁煙することにより、喫煙に関連のある病気のリスクが下がることが明らかになっています。禁煙する年齢が若いほど禁煙の効果は大きく、何歳で禁煙をしてもリスクは下がります。禁煙は、一度のチャレンジで成功しないかもしれませんが、一度失敗しても、何度でもチャレンジできます。気軽にまずは「今日一日の禁煙」からスタートして、一日一日を積み重ねていきましょう。

予防接種

●接種間隔が変わります

三種混合、四種混合、不活化ポリオ、日本脳炎、ヒブ、小児用肺炎球菌等予防接種の接種間隔が変わります。詳細はホームページをご覧ください。お問い合わせください。

平成26年度の運動教室が5月15日から始まります

自宅でもできる簡単な運動や、筋肉トレーニングなどの少しハードなことも実践します。

昨年度の参加者からは「1人でも参加できた」、「運動習慣が身についた」、「体を動かすことの気持ちよさを知った」、「肩こりが軽くなった」、「今まで使ったことのない道具を使うことができてよかった」等々の感想をいただきました。

生活に運動習慣を取り入れたい方、健診の結果が気になる方、何か始めたいけれど何をしようか迷っている方など、楽しい講師と一緒に運動を始めませんか。

- ▶時間 = 13時15分～15時
- ▶会場 = 大網白里アリーナ
- ▶費用 = 無料
- ▶対象者 = 概ね40歳以上65歳までの方
- ▶募集人数 = 先着30人
- ▶申込開始日 = 5月7日(水)
- ▶申込方法 = 健康増進課へ電話または窓口で申し込み
- ▶その他
 - 平成25年度までに市の運動教室に参加された方は参加できません。
 - 計23回の教室ですが、都合のつく日にちのみの参加でも結構です。
 - 大網白里アリーナでは受け付けしません。

栄養士だより

白里海岸エコウォーキング

(堀川～真亀川間約5km)
▶日時 = 5月28日(水)9時50分集合 12時ごろ終了予定
※小雨決行、大雨の場合は中止
※申し込み不要
▶集合場所 = 白里中央海岸駐車場
▶服装・持ち物 = 動きやすい服装、ゴミ拾い用ビニール袋、水分、タオル等
▶主催 = 大網白里市食生活改善協議会



▼日時 = 5月17日(土)10時～14時
▼会場 = 東金サンピア1階 センターコート
▼内容 = 骨密度測定、体脂肪測定、血圧測定、肺・血管・

▼問合せ先
(公社)千葉県看護協会
☎043(2445)0025
FAX 043(2445)7246

インフォメーション

第24回 県民が集う「看護の日」

脳年齢測定、ストレスチェック、乳がん自己検診、救急対応、栄養相談、介護相談、進路相談、訪問看護紹介
▼参加費 = 無料
※お気軽にお越しください

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

「各種歯のコンクールに参加してみませんか」

6月の歯と口の健康週間にさきがけ、各種歯のコンクール参加者を募集します。

- ◆親と子の良い歯のコンクール
 - ▶対象 = 平成25年4月1日～平成26年3月31日までの間に、3歳児健診を受診した幼児と親(性別不問)
- ◆高齢者の良い歯のコンクール
 - ▶対象 = 平成26年4月1日現在、80歳以上で自分の歯(かぶせた歯、さし歯でもよい)が20本以上ある方
- ◆8020(ハチマルニイマル)運動普及作文
 - ▶対象 = 市に在住、在勤している20歳以上の方
 - ▶テーマ = 歯科疾患(ムシ歯・歯周疾患)の

予防に関するもの
▶申込方法 = 400字詰め原稿用紙5枚以内とし、題名、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記のうえ、提出
◆8020(ハチマルニイマル)運動普及標語
▶対象 = 市に在住、在勤している20歳以上の方
▶テーマ = 歯科疾患(ムシ歯・歯周疾患)の予防に関するもの
◆共通事項
▶申込締切 = すべて5月23日(金)



運動教室日程	
※すべて木曜日です	
5月	15日、29日
6月	5日、19日、26日
7月	17日、31日
8月	7日、28日
9月	18日、25日
10月	2日、9日、23日
11月	20日
12月	4日、18日
1月	8日、22日
2月	5日、19日
3月	5日、26日

