

7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	28日(月)13時～	H26.2月生まれ
1歳6か月児健診	保	11日(金)13時～	H24.12月生まれ
2歳児歯科検診	保	16日(水)13時～	H24.1月生まれ
3歳児健診	保	15日(火)13時～	H23.1月生まれ
歯っぴーモグモグ教室	保	18日(金)10時～	H25.5・6月生まれ
離乳食講習会	保	9日(水) 基礎:10時～ ステップ:13時30分～	基礎:4～5か月児 ステップ:7か月児以降
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	
臨床心理士の子育て相談・心の相談(予約制)	保	17日(木)	
ことばの相談(予約制)	保	3日(木)、29日(火)	3歳児健診終了児

●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(火)、8日(火)	13時20分～
四種混合		14日(月)、23日(水)	
予備日(予約制)		4日(金)、9日(水) ※完全予約制です。 希望される方は 申し込みください。	

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
 ◎10か月乳児相談(カンガルー教室)の対象者には、封書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。

よい歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

8020 達成者 長谷川さんを紹介!

歯と口の健康週間に行われた「平成26年度高齢者の良い歯のコンクール」に長谷川勝則さん(富田)が本市代表として出場しました。



長谷川 勝則さん (富田在住)

8020とは、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうと厚生労働省が推進している運動です。現在80歳の平均残存歯数は11、12本ほどで、大半の方が入れ歯で抜けた歯を補っているのが現状です。

そんな中、見事、8020を達成した長谷川さんに、健康な歯でいるための秘訣を伺いました。

「幼少時代は、北海道で過ごし、甘い物はあまり食べていませんでした。スルメ、身欠きにしん、干し貝柱などの硬い物が好物でした。歯の手入れについては、あまり意識したことはありませんが、現在は、起床時の歯磨きと、夜はウォーターピックで歯と歯の間の手入れをしています。歯があることで、家族や友人に褒められたりうらやましがられたりします」とにこやかに話してくれました。

ムシ歯になりやすい幼少時代に甘い物をあまり食べていなかったことや、硬い物をよく噛んで食べていたことが、現在の長谷川さんの健康な歯を維持する秘訣なのかもしれません。歯は生えたての数年間、歯質が未成熟なためムシ歯にかかりやすくなります。一生健康な歯を維持するためには、歯の生え始めが勝負と言っても過言ではありません。

また硬い物をよく噛むことは、唾液の分泌を促し、唾液の自浄作用や再石灰化などムシ歯予防効果が期待できます。

現在、子育て中のお母さん、また、家族の方、お子さんが一生自分の歯で噛んでいけるよう、ぜひ、参考にしてみてください。

〈がん検診の対象者・負担金〉

検診名	対象者	負担金
肺がん・結核検診(胸部レントゲン検査)	40歳以上	無料
前立腺がん検診(血液検査)	50歳以上の男性	1,500円 (55、60、65、70、75、80歳の方は500円)
大腸がん検診(便の潜血反応検査)	40歳以上	600円 (75歳以上は300円)

※事前に連絡ください

※年齢は平成26年4月1日現在です

大切なあなたと、大切な家族のためにまだ受診されていない方は、ぜひ受診してください。経過を医療機関でみています。方、治療中の方は除きます。日程は、5面の「特定健康診査を受けましょう」をご覧ください。

肝炎ウイルスの感染に気付かず放置すると、肝硬変、肝がんにつながる恐れがあります。

一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けて、早期発見・治療をしましょう。対象は40歳以上の方で、以

肝炎ウイルス検診がはじまりました (B型・C型肝炎ウイルス検査)

保健師だより

保健

問い合わせは

健康増進課
健康増進班
☎(72)8321

前に肝炎ウイルス検査を受けた事がない方(40歳の方)には5月上旬ごろに無料クーポン券を送付しています。検査期限は平成27年3月31日(火)までです。
 ▼費用は無料
 ▼申込方法は健康増進課の窓口または電話で申し込み。申込後、自宅へ無料クーポン券を送付します。
 ▼実施場所は市内協力医療機関(一覧表を送付します)
 ◆肺がん・結核、前立腺がん、大腸がん検診のお知らせ
 肺がん・結核、前立腺がん、大腸がん検診は特定健康診査と同日・同会場で行われることができます。

新型インフルエンザ等対策行動計画案への意見を募集

病原性の高い新型インフルエンザの発生・まん延に備えるため、新型インフルエンザ等対策特別措置法(特措法)が制定され、平成25年4月に施行されました。

この法に基づき、国と県ではそれぞれ「新型インフルエンザ等対策政府行動計画」、「千葉県新型インフルエンザ等対策行動計画」を策定し、対策の基本方針を示しています。

本市においても、特措法第8条に基づき、新型インフルエンザ等対策の基本方針および本市が実施する措置等を示す「大網白里市新型インフルエンザ等対策行動計画」の策定作業を進め、このたび素案がまとまりましたので、皆さんの意見を募集します。

- ▶ 閲覧・意見募集期限=7月14日(月)
- ▶ 閲覧場所=健康増進課・本庁舎受付行政情報コーナー・白里出張所・中部コミュニティセンター(閉庁日を除く)、市ホームページ
- ▶ 意見提出方法=任意の様式に住所、氏名、電話番号、意見を記入し、持参・郵便・ファクス・メールのいずれかで提出

※電話での受け付け、意見に対する個別回答はできませんのでご了承ください

☎・☎〒299-3251 大網白里市大網100-2 健康増進課健康増進班
 ☎(72)8321 FAX(72)8322 ✉kenko@city.oamishirasato.lg.jp

栄養士だより

暑さを乗り切る熱中症対策

暑いときは気付かないうちに汗をかいて水分を失ってしまいます。のどが渇く前から意識して水分をとるようにしましょう。汗を大量にかいたときは、水分とともに塩分も補給しましょう。特に運動中は、20～30分ごとに水分をとるようにしましょう。

〈水分補給に適さない飲み物〉

カフェインが多く含まれているものやアルコール類は水分を尿として排出してしまう効果があります(例えば、緑茶、紅茶、コーヒー、アルコール類)。カフェインが入っていない代表的な飲み物は麦茶です。

〈家庭でできる熱中症対策ドリンク〉

- 水・・・1リットル
 - 塩・・・1～2グラム
 - はちみつ・・・大さじ1
 - レモン汁・・・適宜
- ※水分、塩分を制限されている方は、医師の指示に従ってください



予防接種

◆二種混合(破傷風・ジフテリア)

小学6年生を対象に、次の日程で実施します。市内小学校へ通学中の方は、学校を通じてお知らせします。市外小学校へ通学中の方は、予約の連絡をお願いします。

◆日時 7月18日(金)・22日(火) 13時20分～14時
 ◆日本脳炎予防接種

平成7～17年度生まれの方は、日本脳炎の予防接種が十分になっていないことがあります。年齢によって接種回数異なりますので、母子健康手帳を確認いただき、不明な点は健康増進課まで連絡ください。

7月31日(木)まで、県内全域で「愛の血液助け合い運動」を展開中です。お出掛けの際は、献血車や千葉・津田沼・船橋の「献血ルーム」にぜひ、寄ってみてください。

インフルエンザ

愛の血液助け合い運動