

# 9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	26日(金)13時～	H26.4月生まれ
1歳6か月児健診	保	24日(水)13時～	H25.2月生まれ
2歳児歯科健診	保	3日(水)13時～	H24.3月生まれ
3歳児健診	保	16日(火)13時～	H23.3月生まれ
すくすく広場	保	8日(月)、22日(月)10時～11時30分	
乳児相談	中	5日(金)13時30分～15時	
	保	19日(金)14時30分～15時30分	
	農	30日(火)9時30分～11時	
歯っぴーモグモグ教室	保	19日(金)10時～	H25.7月・8月生まれ
離乳食講習会	保	17日(水)	基礎: 4～6か月児
		基礎10時～ ステップ13時30分～	ステップ: 7か月児以降

## ●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん風しん混合	保	2日(火)	13時20分～ 14時10分
四種混合		12日(金)、30日(火)	
日本脳炎		19日(金)	
予備日(予約制)		1日(月)、17日(水)	
※完全予約制です。希望の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か月乳児相談と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。

骨密度の低下が進行すると、腰や背中が丸くなったり、骨折や寝たきりの原因となります。検査は、足のかかとの超音波検査となり、簡単に検査をすることが出来ます。事前申し込みも不要ですので、当日会場へお越しください。また、毎日の食生活から、

◆ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれる役割があります。魚や、干しいたけ、鶏卵、レバーにビタミンDが多く含まれています。

◆ビタミンK ビタミンKは、骨を丈夫にする役割があります。納豆、ホウレン草、小松菜、ブロッコリーなどに多く含まれています。

## ＜医療機関＞

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
板倉内科医院	(72)6174	橋本医院	(72)0134
うじはらクリニック	(73)3320	はにや内科	(70)1500
佐久間医院	(72)0638	みずほ台クリニック	(73)6000
鈴木クリニック	(71)2033		

◆**水痘予防接種・高齢者の肺炎球菌予防接種**  
 平成26年10月より定期予防接種に導入されます。また、時期になりましたら対象者へ個別通知をします。

◆**水痘予防接種**  
 ▼対象者  
 ・1歳～2歳で水痘にかかったことがなく、水痘予防接種を未接種の方  
 ▼対象外の方  
 次のいずれかに該当する方  
 ・すでに水痘にかかったことがある方  
 ・1歳～2歳の方で、水痘予防接種を2回接種したことがある方  
 ・3歳～4歳の方で、水痘予防接種を1回接種したことがある方

◆**高齢者の肺炎球菌予防接種**  
 ▼対象者  
 ・平成26年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方

◆**献血**  
 ▼日時 9月28日(日)10時～11時45分、13時～16時受付  
 ▼会場 二ッヨッピーングセンター1アミリイ  
 ▼持ち物 運転免許証などの身分証明ができるもの、献血カード(持っている方)

◆**インフルエンザ**

◆**予防接種**  
 ・平成26年度に100歳以上になる方  
 ・満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方  
 ▼対象外の方  
 ・すでに肺炎球菌ワクチン(ポリサツカライド)を受けたことがある方  
 ※肺炎球菌ワクチン(プレベナー)を接種した方は、定期接種の対象になります  
 ▼その他  
 ・満75歳以上で、定期接種に該当しない年齢の方は、市が独自で接種費用の一部助成を行います。

# 保健

保健師だより

## 面倒?こわい?忙しい?言い訳しないで検診へ

(日本対がん協会 平成26年度がん征圧スローガン)

9月ががん征圧月間です。市の集団がん検診が始まります。  
 ◆**集団がん検診のご案内**  
 9月～11月にかけて11日間、集団がん検診を実施します。

電話にて申し込みください。  
 ◆**大腸がん検診**  
 事前に検体容器をお渡ししています。

※保健文化センター窓口での受け取り、または電話申し込みでの郵送  
 ▼対象 40歳以上の男女  
 (昭和49年3月31日以前生まれ)  
 ▼負担金 6000円  
 (75歳以上は3000円)

◆**集団がん検診の受診者を再募集!!**  
 今回、集団がん検診の申し込みを忘れてしまった方、各日程、若干の余裕があります。

◆**骨粗しょう症予防検診の申し込みは集団がん検診会場です**  
 ▼対象 20歳以上の女性  
 (平成6年3月31日以前生まれ)  
 ▼負担金 7000円

## 集団がん検診の日程 (大腸がん検診と骨粗しょう症予防検診も同時実施)

実施日	会場
9/11(木)	農村環境改善センターいずみの里
10/23(木)	
9/9(火)※・10(水)・29(月)	保健文化センター
11/7(金)・8(土)※・14(金)	
10/3(金)・24(金)	大網白里アリーナ
11/6(木)	

受付時間 午前の部 8:30～11:00  
 午後の部 13:30～15:00  
 ※9/9(火)と11/8(土)は午前の部のみ  
 ※9/9(火)は男性のみ・骨粗しょう症予防検診なし

## あなたの骨は大丈夫?骨粗しょう症予防検診を受けましょう

栄養士だより

骨密度の低下が進行すると、腰や背中が丸くなったり、骨折や寝たきりの原因となります。検査は、足のかかとの超音波検査となり、簡単に検査をすることが出来ます。事前申し込みも不要ですので、当日会場へお越しください。また、毎日の食生活から、

## よい歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

### ～良い歯の親子を紹介します!～

「平成26年度親子の良い歯のコンクール」に選出された大和久さん親子を紹介します。良い歯の秘訣についても伺いました。



快くんは、「おやつは、主に果物やチーズ、ドライフルーツ等をあげています。飲み物は、牛乳が好きでよく飲みます。ジュースは出かけた時や特別な日のお楽しみにしています」

大和久さん自身は、「母がきれいな歯をしていて、歯にはとても気を使っていました。私たち子どもの歯磨きもかかさずしてくれていました。現在は、朝晩5分位かけて磨いています」と話してくださいました。

また4か月に1回、親子で歯科医院を受診し、快くんはフッ素塗布を、大和久さんは検診とクリーニングを受けているそうです。

現在、ムシ歯や歯周病予防は確立され、歯磨きに加え定期的な歯科医院での予防処置を受けることが必須とされています。そんな中、歯磨きはもちろん、間食内容にも気を付け、定期的に歯科医院での検診や予防を心掛けている大和久さん。これこそが現在の良い歯を維持する秘訣なんですね。

健康な歯は一生の財産! 皆さんもぜひ、参考にしてみてください。今後も8020(80歳で自分の歯を20本以上残す)目指してがんばってください。

## 予防接種

### ◆日本脳炎予防接種

小学校3年生から19歳までの方で、夏休みに受けることが出来なかった方は次の医療機関で接種できます。

◆希望の方は、医療機関へ予約してください。

なお、予診票をお持ちでない方は、健康増進課まで連絡してください。

▼持ち物 母子健康手帳・予診票

### ◆水痘予防接種・高齢者の肺炎球菌予防接種

平成26年10月より定期予防接種に導入されます。また、時期になりましたら対象者へ個別通知をします。

◆**水痘予防接種**  
 ▼対象者  
 ・1歳～2歳で水痘にかかったことがなく、水痘予防接種を未接種の方  
 ▼対象外の方  
 次のいずれかに該当する方  
 ・すでに水痘にかかったことがある方  
 ・1歳～2歳の方で、水痘予防接種を2回接種したことがある方  
 ・平成26年度中のみ、3歳～4歳で水痘にかかったことがなく、水痘予防接種を未接種の方

### ◆献血

▼日時 9月28日(日)10時～11時45分、13時～16時受付  
 ▼会場 二ッヨッピーングセンター1アミリイ  
 ▼持ち物 運転免許証などの身分証明ができるもの、献血カード(持っている方)