

11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(水)13時～	H26.6月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	18日(火)13時～	H25.4月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	5日(水)13時～	H24.5月生まれ
3歳児健診	(保)	11日(火)13時～	H23.5月生まれ
歯っぴーもぐもぐ教室	(保)	21日(金)13時～	H25.9・10月生まれ
すくすく広場	(保)	10日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(農)	18日(火)9時30分～11時	
	(中)	21日(金)13時30分～15時	
	(保)	28日(金)14時30分～15時30分	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	4日(火)	13時20分～
四種混合		10日(月)、28日(金)	
日本脳炎		21日(金)	14時10分
予備日(予約制)		12日(水)、17日(月) ※完全予約制です。希望の方は申し込みください。	

◎=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。

胃がん、乳がん、子宮がん、骨粗しょう症検診の案内 集団がん検診は11月で終了です!

お近くの会場を受診してみませんか。各日程、若干の余裕がありますので、電話で申し込みください。

〈集団がん検診日程〉

日程	会場
11/7(金)・8(土)・14(金) ※8日(土)は午前のみ	保健文化センター
11/6(木)	大網白里アリーナ

受付時間 午前 8:30～11:00
午後 13:30～15:00
 ※個別がん検診は平成27年1月30日(金)まで申し込み受付中です。希望の方は、健康増進課まで問い合わせください。

保健

保健師だよ!

インターネット依存症に注意しましょう

パソコンやスマートフォンから気軽に接続ができ、今やいつでもどこでも楽しめるようになったインターネット。上手に使用すれば非常に便利なツールですが、一方でインターネットに夢中になりすぎて、いつの間にか「依存症」の状態になっ

てしまう人が増えています。あなたは大丈夫ですか。

◇インターネット依存症とは

インターネットをやめようとしても自分でコントロールできなくなり、インターネットをしなないと不安やイライラが募る、いてもたってもい

れない状態があげられます。

◇インターネット依存がもたらす心身、生活への影響

- ・身体面⇒食欲不振、筋力低下、視力低下、腰痛など
- ・精神面⇒睡眠障害、引きこもり、攻撃的になるなど
- ・学業・仕事⇒成績低下、不登校、仕事への意欲低下など
- ・経済面⇒浪費、借金など
- ・家族・対人関係⇒会話の減少、育児怠慢、離婚、友人・家族関係の悪化など

◇インターネットと上手に付き合うためには

インターネット依存症は誰にでもなりうることで、また身体への深刻な影響があることを知りましょう。本人が依存症に気付いていないこともあるため、周囲の人がその変化に気付くことも大切です。

家族でインターネットの使用時間やルールを決めたり、インターネット以外に熱中できるものを見つけることも効果的です。普段から過度なストレスをためない生活を心掛け、インターネットと上手に付き合ってください。

健康づくりのため参加しませんか 食生活改善協議会より

◇いい汗ひかる、ウォーキング(昭和の森内約4km)

▼日時⇒11月10日(月)9時30分
 昭和の森第1駐車場集合
 ▼会場⇒千葉市昭和の森
 ▼持ち物⇒水分、タオル、動きやすい服装
 ▼参加費⇒無料
 ※大雨中止、申込不要

◇シニア世代の簡単クッキング(初級編)

▼日時⇒11月27日(木)10時～13時
 ▼会場⇒中央公民館1階調理室
 ▼対象者⇒60歳以上の男性
 ▼募集人数⇒先着20人

◇生活習慣病予防講座 メタボ予防・ロコモ予防 あなたもチェック

▼日時⇒12月1日(月)9時30分～13時
 ▼会場⇒中央公民館1階講義室・調理室
 ▼対象者⇒40～79歳の男女

よい歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

～11月8日は、いい歯の日「乳歯は、生え変わるから大丈夫?」～

乳歯はやがて生え変わるからムシ歯になっても大丈夫と乳歯のムシ歯を軽く考えてはいませんか。

乳歯時代に培われた生活習慣(間食の摂り方や歯磨き習慣)は、永久歯になったからといって簡単に変えることはできません。特に乳歯にムシ歯があると、生え始めの永久歯にムシ歯菌がうつり、ムシ歯のリスクが高まります。さらに乳歯が早く抜けると将来の歯並びにも影響します。

健康な永久歯をお子さんにプレゼントするためには、乳歯時代からの予防が重要です。

〈ムシ歯になりやすい生活習慣〉

- ・ずっと食べている
- ・ジュースが大好き
- ・歯磨き(仕上げ磨き)をしない

〈こんな予防をしてみませんか〉

- ▶おやつ=おやつは「4度目の食事」という考えを持ち、時間を決めて、なるべくお菓子ではないものを与えましょう。
- ▶食事=6歳までは味覚の形成期。早くから甘い味に慣れてしまわないように、また味覚を養うためにも薄味を心掛けましょう。
- ▶歯磨き=小さいうちは仕上げ磨きすら難しいものですが、毎日磨いて歯を大切にしていって気持ちを養いましょう。

予防接種

◇高齢者の肺炎球菌予防接種・インフルエンザ予防接種

〈高齢者の肺炎球菌予防接種〉
 ▼対象者 市の住民基本台帳に登録されている方で、次のいずれかの要件を満たしている方

- ・平成26年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方
- ・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

- ・すでに肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)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

▼接種期限 平成27年3月31日(火)

▼接種料金 本人負担は各医療機関が設定する接種料金から2000円(市負担)を差し引いた額

※生活保護世帯の方は市が上限8,700円まで全額負担

▼その他

- ・平成26年度に75歳以上になり、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。
- ・肺炎球菌の予防接種は希望者が受けるもので、強制ではありません。

〈高齢者のインフルエンザ予防接種〉

案内(予診票)は昭和24年10月31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、対象者の条件に当てはまる方は、山武郡市内の指定医療機関においてある予備の予診票を利用するか、健康増進課窓口にお問い合わせください。

▼対象者 市の住民基本台帳に登録されている方で、接種日に次の要件を満たしている方

- ①満65歳以上の方(誕生日の前日から受けられます)
- ②満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、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

※接種期間中に65歳の誕生日を迎えられる方、平成26年8月31日以降に転入された対象となる方は、健康増進課または山武郡市内の各医療機関に申し出てください

▼接種期限 12月31日(水)

▼接種場所 山武郡市内の指定医療機関

※その他の医療機関で接種を希望される方は、必ず事前に健康増進課へご相談ください

▼接種料金 本人負担は各医療機関が設定する接種料金から1000円(市負担)を差し引いた額

※生活保護世帯の方は市が上限4,500円まで全額負担

▼持ち物⇒予診票、案内文に付いている接種済証

▼その他 インフルエンザの予防接種は希望者が受けるもので、強制ではありません。認知症などで本人の意思確認ができない場合はこの対象となりません。

◇水痘予防接種

対象者には順次、個別通知をします。

▼対象者

- ・1歳～2歳の方で、水痘にかかったことがなく、水痘予防接種を2回接種したことがない方
- ・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

▼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

献血

▼日時⇒①11月16日(日)・②25日(火)10時～11時45分、13時～16時受付

インフルエンザ

▼会場⇒①ショッピングセンターアミリイ、②保健文化センター

▼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)