

12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	19日(金)13時～	H26.7月生まれ
1歳6か月児健診	保	16日(火)13時～	H25.5月生まれ
2歳児歯科健診	保	17日(水)13時～	H24.6月生まれ
3歳児健診	保	10日(水)13時～	H23.6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	12日(金)14時30分～15時30分	
	農	16日(火)9時30分～11時	
成人歯科検診			
プレママ歯科検診 (予約制)	保	15日(月)13時30分～14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	1日(月)	13時20分～ 14時10分
四種混合		9日(火)、24日(水)	
水痘		5日(金)	
予備日(予約制)		2日(火)、12日(金) ※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。

保健

問い合わせは
**健康増進課
 健康増進班**
 ☎(72)8321

保健師だより インフルエンザに注意しましょう！

インフルエンザは、12月から2月ごろに流行します。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では約10人に1人が感染しています。家庭や職場などでも感染予防に努めましょう。



アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。掛けましょう。

▼免疫力を高める
 免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。また、



▼予防接種を受ける
 発症する可能性を減らし、もし、発症しても重い症状になるのを防ぎます。

▼感染経路を断つ。飛沫感染・接触感染を防ぐ。
 帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心

感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。
インフルエンザにかかってしまった場合

インフルエンザの症状は、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴います。

▼発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。早めに医療機関を受診し、処方された薬は医師の指示に従って服用しましょう。

▼お年寄りやお子さん、妊婦の方、持病のある方は、すぐに医療機関を受診しましょう。

▼水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう。

▼せきやくしゃみが出ている間は、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、周りに人がいる際にはマスクを着用しましょう。

栄養士だより

冬に向けて食事から 血圧メンテナンス！

寒い季節になると、血圧は高くなりがちです。高血圧の原因のひとつに食事からの塩分の摂り過ぎがあげられます。

現在、日本人の塩分摂取量の平均値は10.4g/日(平成24年度国民健康・栄養調査結果より)となっており、目標である男性9g/日未満、女性7.5g/日未満を上回っています。塩分が少ない食事は、「おいしくないのでは」と思われがちですが、自分にあった減塩方法を選び毎日の食事から無理なく高血圧を予防しましょう。

- ・だしをしっかりとぎかせる
- ・レモンやすだち、柚子等を使う
- ・香辛料(ゴシヨウ、唐辛子、カレー粉、マスタード)を使う
- ・香味野菜(しそ、三つ葉、ミョウガ、ネギ、パセリ)を使う
- ・しょうゆやソースは食べ物に直接かけずに、小皿に入れて付けて食べる
- ・お味噌汁は具だくさんにして、汁は少なく
- ・ラーメンやそば、うどんの汁は残す

予防接種

◆高齢者の肺炎球菌予防接種 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

▼接種期間
 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2,000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

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)を受けている方

※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せん

▼接種期間
 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2,000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

▼接種期間 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

よい歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

「抜けちゃった・・・でもあきらめないで!入れ歯も大切なパートナー」

歯周病やムシ歯、事故などで歯を失った場合、入れ歯が必要になります。入れ歯を入れることで、失った歯や歯ぐきを補い、歯があったときの状態に近づけ、口の生理的な機能や審美的な要素を回復させます。



自分の歯が少なくなると、食事が摂りづらくなりますが、口から栄養が十分に摂れなくなると全身に影響がでることが明らかになっています。高齢者の場合は、認知機能に影響がでたり、転倒しやすくなるというデータもあります。たとえ失った歯が1本でも、早めに歯科医院を受診して、正しい噛みあわせを保つようにしましょう。

入れ歯の効用

1. よく噛めて安全に飲みこめる
2. 会話(発音)がはっきりする
3. 噛むことで脳の血流量が増え、認知症予防に役立つ
4. 口の周辺のしわが伸びて若々しさを保つことができる
5. 身体のバランスを良くし転倒を予防する

インフルエンザ

献血

▼日時 12月28日(日)10時～11時45分、13時～16時

▼会場 ショッピングセンター1アミライ

▼持ち物 献血カード(持っている方)、運転免許証など身分証明できるもの

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