

# 1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	㊤	28日(水)13時～	H26年8月生まれ
1歳6か月児健診	㊤	19日(月)13時～	H25年6月生まれ
2歳児歯科健診	㊤	21日(水)13時～	H24年7月生まれ
3歳児健診	㊤	13日(火)13時～	H23年7月生まれ
すくすく広場	㊤	26日(月)10時～11時30分	
乳児相談	㊤	9日(金)13時30分～15時	
	㊤	16日(金)14時30分～15時30分	
	㊤	20日(火)9時30分～11時	

## ●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	㊤	7日(水)	13時20分～
四種混合		20日(火)、27日(火)	14時10分
水痘		9日(金)、14日(水)、26日(月)	
予備日(予約制)	㊤	16日(金)、23日(金)	

※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

保健師だよ！  
 冬の入浴はヒートショックに  
 注意しましょう！

問い合わせは  
 健康増進課  
 健康増進班  
 ☎(72)8321



冬の時期、暖かい居間と脱衣所や浴室との温度差が10℃以上になることはまれではありません。このような温度環境下で入浴する場合、暖かい居間から寒い脱衣所や浴室への移動、そして熱い湯船への移動という小さな動きのなかでの急激な温度変化が短時間のうちに起こり、これに伴って、血圧の急激な上昇や下降が引き起こされます。これを、「ヒートショック」といいます。

ヒートショックは体に大きな負担をかけるため、冬の入浴中に起こる突然死の大きな要因となります。例えば、急激に血圧が上昇した場合は脳出血や脳梗塞、心筋梗塞など

◆ヒートショックの影響を受けやすい人  
 ・65歳以上である

で死亡するおそれがあります。逆に、急激に血圧が低下した場合は脳貧血を引き起こし、浴槽で目まいを生じてけがをしたり、溺れたりする危険性があります。

◆冬場の入浴時の事故を未然に防ぐために  
 入浴時の温度差が大きくなりがちなの時期は、入浴中の突然死が最も増えるので特に注意が必要です。

◆高齢者の肺炎球菌予防接種  
 平成26年10月より国が定めている定期接種に導入され、対象者の方にはすでに個別通知でお知らせしています。

◆家族の入浴中に「お湯加減はどうか」「大丈夫か」などの定期的な声掛けを心掛ける

◆麻しん風しん予防接種  
 次に該当する方で接種をまだ受けていない方は、体調のよいときに早めに受けましょう。

◆任意接種  
 75歳以上で定期接種に該当しない方に、市が独自で接種費用の一部助成を行っています。

## よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

もしもの時の強い味方  
 ～休日救急歯科診療・在宅歯科訪問診療～

山武郡市歯科医師会の先生方が協力して実施している事業を紹介します。もしもの時にぜひご利用ください。

◇休日救急歯科診療  
 休日、祝祭日などで、口や歯の事でお困りの方に、山武郡市歯科医師会員の協力医が輪番制で休日診療を行っています。



▶診療日  
 (日)・祝日・振替休日・年末年始(12月29日～1月3日)・お盆休み(8月13日～15日)  
 ▶診療時間=9時～12時(午前中のみ診療)  
 ▶場所=東金市堀上360-2  
 山武郡市休日救急歯科診療所(山武郡市医療福祉センター内)  
 ▶連絡先=☎(50)2512

◇在宅歯科訪問診療  
 寝たきりの方、重度の病気や障害により通院できない方々のために、在宅歯科訪問診療(往診)を行っています。電話で申し込みください。  
 ▶受付時間=(月)・(火)・(木)・(金)※(火)は午前のみ  
 ・午前=10時～12時  
 ・午後=13時～16時  
 ▶申込先=山武郡市歯科医療支援センター  
 ☎(55)2975

### インフルエンザ

今冬のインフルエンザ総合対策

インフルエンザを予防するには、一人ひとりの「かからない」、「うつさない」という気持ちがとても大切です。まずは、手洗いでインフルエンザを予防しましょう。

また、かかってしまったらマスク等のエチケットも忘れずにしましょう。詳細は市ホームページをご覧ください。

### はたちのあなたに救える命

はたちの献血キャンペーン

2月28日(土)まで、「はたちの献血キャンペーン」が行われます。献血ルームなどで成分献血や400mlの献血にご協力をお願いします。

▼在宅がん緩和ケアフォーラム  
 ▼日時=1月12日(月)13時～16時  
 ▼会場=山武郡市市民センター  
 ▼内容=「がんになっても、住み慣れた地域の中で安心して過ごせるように」  
 ▼問い合わせ=地域緩和ケア支援事業担当  
 ☎043(2)645465  
 ※詳細は問い合わせください

## 栄養士だよ！

### 好評につき、今年もやります！ 健康のための運動と料理を学べる「体すっきりクッキング」参加者募集

- ▶時間=9時30分～13時※9時20分～受付
- ▶対象=市内在住の40～70歳の方
- ▶募集人数=各回先着20人
- ▶受講料=1回500円(材料費・資料代として)
- ▶持ち物=エプロン、三角巾、ふきん、動きやすい服装、飲み物
- ▶受付開始日=1月5日(月)～
- ▶申込方法=健康増進課窓口または電話で申し込み

実施日	会場	内容
1/30(金)	中央公民館	・ミニ講義:「中性脂肪・コレステロール撃退!動脈硬化予防」 ・調理実習:血液サラサラメニュー
2/13(金)	中部コミュニティセンター	・ミニ講義:「風邪に負けない体づくり!免疫力を高めよう!」 ・調理実習:ビタミン・ミネラルたっぷりメニュー
3/25(水)	保健文化センター ※調理実習は中央公民館となります	・ミニ講義:「脱・メタボ!」 ・調理実習:600キロカロリーメニュー

※各日、健康運動指導士による簡単体操も行います