

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 ロコモティブシンドローム (略してロコモ)を予防しましょう!

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは運動習慣の無い生活や加齢により筋肉や骨などが衰えて、立つ・歩く・走るなどの日常生活に必要な「身体を移動させる能力」が低下した状態のことをいいます。将来、介護が必要となる状態にならないようにロコモを予防しましょう。

モの心配があります。
□横断歩道を青信号で渡りきれない
□家の中でつまずいたり滑ったりする
□片脚立ちで靴下がはけない
□階段を上るのに手すりが必要である
□2キロ程度の買い物を持ち帰るのが困難
□15分くらい続けて歩くことができない
□家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろし)

予防接種

◆日本脳炎予防接種

未接種の方は、春休みに集団接種で受けることができます。

◆水痘予防接種

3歳〜4歳の方で、水痘にかかったことがなく、水痘予防接種が未接種の方は、平成27年3月31日まで定期接種として1回受けることができます。対象者の方にはすでに通知済みですが、接種をまだ受けていない方は問い合わせください。

◆高齢者の肺炎球菌予防接種

対象者の方は平成27年3月31日まで定期接種として予防接種を受けることができます。また予約制となりますので、詳細は問い合わせください。また予約制となりますので、ご希望の方はご連絡ください。

◆二種混合予防接種

対象者の方は、春休みに集団接種で受けることができます。

3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	23日(月)13時~	H26.10月生まれ
1歳6か月児健診	保	3日(火)13時~	H25. 8月生まれ
2歳児歯科健診	保	18日(水)13時~	H24. 9月生まれ
3歳児健診	保	4日(水)13時~	H23. 9月生まれ
乳児相談	保	9日(月)、23日(月)10時~11時30分	
	中	6日(金)13時30分~15時	
	農	17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	20日(金)14時30分~15時30分	
	保	9日(月)13時15分~14時15分	
歯っぴーモグモグ教室	保	20日(金)10時~	H26.1月、2月生まれ

●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(月)	13時20分 ~14時10分
四種混合		13日(金)、25日(水)	
水痘		6日(金)、16日(月)	
予備日(予約制)		11日(水)、17日(火) ※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づみの里
◎10か月乳児相談の対象者には通知をしています。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。

栄養士だより

平成27年度ヘルシー講座 ~健康づくりに役立つ内容を、楽しく勉強しませんか?~ 3月2日(月)受付開始、男性も大歓迎

- ▶会場=中央公民館(5・2月は保健文化センター)
- ▶講師=管理栄養士、保健師、歯科衛生士、食生活改善推進員など
- ▶年間受講料=1,200円
- ▶募集人数=23人(40歳以上70歳位まで)
- ▶申込方法=健康増進課へ電話または窓口で申し込み
- ※修了者は市食生活改善協議会への入会資格を得られます

日時	学習内容
5/12(火) 9時30分~12時	開講式 健康増進課の業務について 生活習慣病について
6/18(木) 9時30分~13時	年代別食育について 調理実習「生活習慣病予防メニュー」
7/16(木) 9時30分~13時	日常生活に役立つ救急法 調理実習「簡単バランスメニュー」塩分測定
8/20(木) 9時30分~13時	食中毒予防と食品表示について 調理実習「夏野菜を使った旬メニュー」
9/3(木) 9時30分~11時30分	家庭でできる単身体操 体脂肪&血圧測定
10/28(水) 9時30分~13時	介護予防講習 調理実習「高齢者の低栄養予防メニュー」
11/19(木) 9時30分~13時	生涯骨太クッキング 調理実習「カルシウムたっぷりメニュー」
12/10(木) 13時30分~15時30分	歯科講演会「歯周病予防と全身疾患の関係」 ブラッシング指導
1/21(木) 9時30分~13時	郷土料理にチャレンジ! 調理実習「太巻き寿司」
2/18(木) 9時30分~12時	閉講式・修了証書授与 意見交換会

※日程は変更される場合がありますので、ご了承ください

献血

3月は千葉県献血推進強化月間です。ぜひ、ご協力を!
日時 ①3月1日(日)・②26日(木)・③28日(土)10時~11時45分、13時~16時
会場 ①シヨッピングセン

自殺対策講演会

3月は、自殺対策強化月間です。本市では、自殺対策の強化を目的とした講演会「大

対象者の方には平成27年3月31日まで定期接種として1回受けることができます。対象者の方にはすでに通知済みですが、接種をまだ受けていない方は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

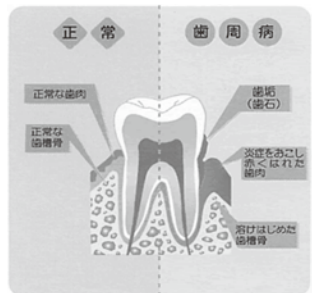
「もっと早く行っておけば・・・」

歯周病は進行すると、食べる・話すなどの日常生活に支障を来します。末期になると、食事をするたびに歯が痛み、徐々に硬い物が食べられなくなってしまいます。おかゆ状の軟らかい食事が中心となり、考えられないほどの不自由な生活で、気がめいってしまう方もいるほどです。

10代、20代のころ初期だった歯周病は、自覚症状が乏しいため、じわりじわりと進行していきます。中年期になって症状が現れた時には、進行していることも多く、歯を抜かなくてはなりません。「もっと早く歯科医院を受診しておけばよかった」と思った時には、時すでに遅し。

◆一生自分の歯でかんでいくために

歯垢は古くなればなるほど毒性が強くなり、ムシ菌や歯周病を引き起こしやすくなります。毎日の歯の手入れはもちろんですが、3か月に1回は、歯科医院で専門的なお口のクリーニングを受け、お口の汚れをリセットしましょう。健康な歯は、何よりの財産です。



インフォメーション

タミアミイ、②保健文化センター、③ベイシア大網白里店第二駐車場

大切な人・身近な人の心に寄り添うには、悩みを抱えている人のために、あなたができること」を開催します。
日時 ①3月19日(木)13時30分~16時
②講演 ①13時40分~14時40分
③質疑応答 ①14時50分~15時50分
会場 保健文化センター3階ホール ※申込不要