

# 4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	27日(月)13時～	H26.11月生まれ
1歳6か月児健診	保	14日(火)13時～	H25.9月生まれ
2歳児歯科健診	保	15日(水)13時～	H24.10月生まれ
3歳児健診	保	21日(火)13時～	H23.10月生まれ
すくすく広場	保	13日(月)、27日(月)10時～11時30分	
	中	3日(金)13時30分～15時	
	保	17日(金)14時30分～15時30分	
	農	21日(火)9時30分～11時	
乳児相談			

## ●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
日本脳炎	保	2日(木)、3日(金)、 13日(月)、20日(月)、 24日(金)、28日(火)	13時20分～14時
四種混合		10日(金)、22日(水)	
麻しん風しん混合		6日(月)	13時20分～13時40分
水痘		7日(火)	
予備日(予約制)		8日(水)、17日(金) ※完全予約制です。 希望の方は申し込みください。	13時45分～14時

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

◎1歳から1歳1か月のお子さんに「カンガルー教室」を開催します。対象の方に通知をします。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

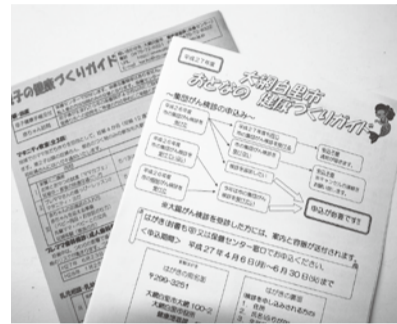
健康増進課  
健康増進班  
☎(72)8321

## 保健師日より 平成27年度集団がん検診の 申し込みが始まります

本市では9月～11月に集団がん検診(胃がん、乳がん、子宮がん、大腸がん)を実施します。がん検診は40歳以上(乳がんは30歳以上、子宮がんは20歳以上の女性)の市民の方が受診できます。早期のがんのほとんどは完治可能と言われています。がんを怖がることなく、1年に1回はがん検診を受診しましょう。

▼新たに申し込みが必要な方  
①平成26年度に市の集団がん検診を受診した方で、新たながん検診を追加したい方  
②平成26年度の市の集団がん検診を受診していない方で、今年度は集団がん検診を希望の方に

▼集団がん検診申込期間 4月6日(月)～6月30日(火)  
※消印有効  
▼申込方法 保健文化センター窓口または、はがき(封書も可)に必要事項を記入し郵送で申し込み  
※平成26年度に市の集団がん検診を受診した方には受診案内およびがん検診受診票を郵送します



◇平成27年度の「大網白里市おとなの健康づくりガイド」と「親子の健康づくりガイド」ができました  
集団がん検診・特定健診の内容や対象者、申込方法、各種教室・相談等の詳細は、「大網白里市おとなの健康づくりガイド」に掲載されています。こどもの健診、予防接種等は「親子の健康づくりガイド」を参照ください。お手元に「健康づくりガイド」がない場合は、市役所受付、保健文化センター、中部コミュニティセンター、白里出張所、農村環境改善センターいずみの里で配布していますのでご利用ください。

## 予防接種

### ◇高齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)

対象者の方には、対象年齢になりましたら個別通知(紫色の予診票)でお知らせします。なお、②に該当される方は、個別通知をしませんのでご連絡をお願いします。  
※接種は市内および県内の相互乗り入れに加入している医療機関で受けられます  
▼対象者  
①平成30年度までは、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方  
②60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機能に身体障害1級相当の障害のある方で23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことがない方  
▼対象外  
・すでに23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたこと

けたことがある方  
※13価肺炎球菌ワクチン(プレベナー)を市の助成なしで受けたことがある方は、定期接種の対象になります  
《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。市内医療機関で接種をする方は任意接種用の予診票で受けられます。市外医療機関で接種を受ける場合は、接種後に健康増進課の窓口での手続きが必要になります。いずれの場合も健康増進課まで問い合わせください。

▼対象 小学3年生～20歳未満  
二種混合予防接種  
未接種の方は、春休みに集団接種を受けることができます。予約制になりますので、希望の方はご連絡ください。  
▼日時 4月2日(木)・3日(金) 14時～14時10分  
▼会場 保健文化センター  
▼対象 小学6年生相当～13歳未満

## インナーキッズ

### マタニティ教室を開催します

地域のママ友達作りを目的として、妊娠4か月(妊娠12週)以降の妊婦さんとその家族を対象に実施します。第2子以降の妊婦さん、都合のつく時のみの参加も大歓迎です。  
▼日時 ①5月13日(水)・②20日(水)13時30分～16時、③31日(日)9時30分～12時  
▼会場 保健文化センター  
▼内容 ①栄養ミニ講座、お茶とおやつ、産後の快適な過ごし方、②ママさんの歯っぴり  
ーレッスン、マタニティ・ヨガ、③赤ちゃんのお風呂の入れ方、赤ちゃんを迎える準備(ベビー用品・お世話の仕方)、先輩ママ、ベビーとの交  
み※予約制  
▼参加費 無料

## 栄養士日より

# お弁当づくりのポイント

春は、入学や入社など新生活が始まる時期です。お弁当を作る際のポイントを紹介します。

- ①自分にあつたお弁当箱を用意しよう  
お弁当箱を選ぶときは、お弁当一食当たりの熱量(kcal)とお弁当箱の容量(ml)を、ほぼ同じと考えます(3～5歳児であれば、約350～400ml容量、成人男性であれば、約700～900ml容量を目安に選びましょう)。
- ②栄養バランスは3:2:1  
主食(ご飯):副菜(野菜):主菜(肉や魚、卵)=3:2:1の割合で詰めましょう。カルシウムやビタミンなどお弁当では摂りにくい

栄養素の補給には、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、果物などをプラスすると良いでしょう。

- ③詰める時のポイント  
・冷めてから詰めましょう。熱いうちに蓋をすると、蓋に水蒸気がつき、腐敗や食中毒の原因となります。  
・味が混ざらないように、アルミカップやシリコンカップ、レタスなどで仕切りを入れましょう。  
・通勤、通学中に、お弁当箱の中身が動かないように、プチトマトなどで隙間を埋めましょう。

## よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

### 百害あって一利なし ～デメリットの多い呼吸法「口呼吸」～

口の癖で気になることのひとつに「口呼吸」があります。人の話を聞くときに「口が半開き」になっていることはありませんか。

一般的に口呼吸の弊害として、風邪をひきやすくなる、安眠を阻害する、集中力が低下するなどと言われています。歯科の立場からの弊害は、口で呼吸するため口腔内が乾燥状態になり唾液による自浄作用(自分自身で汚れを洗い流す作用)や本来湿潤して健全な状態にある口腔粘膜のバリアが崩壊してムシ菌や歯肉炎などの原因となることがあります。また、口周囲の筋肉のバランスが崩れて不正咬合の原因になることもあります。口呼吸により舌の筋力が低下し、本来舌の先端が上あごに接しているべきところ、歯の裏側に接して正常よりも低い位置になってしまうことにより口呼吸になるそうです。舌や口の周りを動かす筋肉が衰えてくると口が半開きとなり口呼吸になりやすいことから口の周りや舌の筋肉を鍛えることが重要とされています。

今回は、テレビなどで紹介された「あいうべ体操」を紹介します。

実際に学校などで実践され、風邪にかかりにくくなったなどの効果がでているそうです。



「あいうべ体操」今井一彰先生HPより引用