

# 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	㊤	21日(月)13時～	H27.7月生まれ
1歳6か月児健診	㊤	14日(月)13時～	H26.5月生まれ
2歳児歯科健診	㊤	15日(火)13時～	H25.6月生まれ
3歳児健診	㊤	16日(水)13時～	H24.6月生まれ
すくすく広場	㊤	14日(月)、21日(月)10時～11時30分	
乳児相談	㊤	4日(金)13時30分～15時	
	㊤	15日(火)9時30分～11時	
	㊤	18日(金)14時30分～15時30分	
マタニティ教室 (予約制)	㊤	I 課 2日(水) II 課 9日(水) III 課 20日(日)	妊娠4か月以降の 妊婦さんとその家族

## ●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	㊤	1日(火)	13時20分～14時
四種混合		7日(月)、25日(金)	
水痘		4日(金)	
予備日(予約制)		8日(火)、18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、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

## インフルエンザを予防しましょう

例年12月から3月ごろにかけて、インフルエンザが流行します。突然の発熱に、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感などを伴うのがインフルエンザの特徴です。潜伏期間が短く感染力が強いので、流行しだすと一気に感染者が増加してしまいます。



インフルエンザウイルスは非常に小さく目に見えませんが、ちよつとした注意や習慣で感染を防いだり、感染の拡大を抑えることができます。一人ひとりが日ごろから予防することが大切です。

▼インフルエンザウイルスは非常に小さく目に見えませんが、ちよつとした注意や習慣で感染を防いだり、感染の拡大を抑えることができます。一人ひとりが日ごろから予防することが大切です。

▼温度、湿度に注意しましょう  
冬場は、乾燥・低温を好むインフルエンザウイルスの予防接種でも、感染を100%予防することはできませんが、感染・発症しても重症化を防ぐことができます。いわれられています。持続効果は5～6か月間です。免疫ができるまで2週間程度かかるので、シーズン前に接種することが望まれます。

▼抵抗力をつけましょう  
食事は栄養バランスを考えながら、免疫力がアップする栄養素を意識してとりましょう。疲れていると体の免疫力が落ちます。十分な睡眠を心がけたり、疲れたら体を休めましょう。

## 予防接種

### ◆高齢者のインフルエンザ予防接種

▼対象者  
・満65歳以上の方(誕生日の前日から受けられます)  
・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歳の誕生日を迎える方、平成27年8月31日以降に転入された方は、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(木)  
※各医療機関に接種日を確認してください  
▼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1,000円(市負担)を差し引いた額  
▼持ち物 予診票、案内文に付いている接種済証  
※予診票は昭和25年9月30日生まれまでの方に送付しています  
詳細は健康増進課まで問い合わせください。



▼対象者  
・平成27年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方  
・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機能に

▼対象者  
・平成27年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方  
・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機能に

▼対象者  
・平成27年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方  
・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機能に

▼対象者  
・平成27年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方  
・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機能に

▼対象者  
・平成27年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方  
・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機能に

## 歯科医師による講演会を開催

歯周病は糖尿病や心臓疾患などのさまざまな全身疾患と密接な関わりがあることが明らかにされており、その予防や治療が必要とされています。歯科医師による講演会を実施しますので、この機会にぜひご参加ください。



▶日時=12月10日(木)13時30分～15時30分  
▶会場=中央公民館講堂  
▶講師=大塚歯科医院 院長 大塚孝也先生  
▶内容=「歯周病と全身疾患の関係について」  
▶持ち物=手鏡、筆記用具  
▶定員=先着50人  
▶申込方法=健康増進課まで電話または窓口にて申し込み

## 歯の健康と歯肉で「歯のピーライフ」

地区のサロン等から依頼を受けて開講する「出前講座」。今回は、出前講座で行っている「お口の健康講座」高齢期バージョンを紹介し

年をとって歯が抜ける…。すると口の中ではさまざまな問題が起こります。歯が抜けかみにくくなることで口の周りの筋力が低下し、飲み込む力が弱まったり、誤嚥(ムセ)しやすくなります。また筋力の低下により唾液の分泌量が減り、口が渇きやすくなります。口が渇くとムシ歯や歯周病が増えます。そして、このような負の連鎖の結末は、窒息や誤嚥性肺炎により大切な命を落とすことなのです。歯科衛生士が行う出前講座では、ムシ歯や歯周病予防をはじめ、高齢者に多いお口の渇きや飲み込み、ムセなどの問題を、寸劇を通してわかりやすく説明します。また小さいお子さんから高齢期まで、各年代向けの講座も開講しています。



▲寸劇の様子(えっちゃんと恵子ちゃんの日常)



▲食べる仕組みについての説明

健康を維持増進するために、ぜひご活用ください。  
▶申込先=地域づくり課 市民協働推進班 ☎(70)0342

## 未就業歯科衛生士 復職支援研修会

▼日時 12月13日(日)9時30分～17時  
▼会場 山武郡市内急病センター会議室(JR五井駅より徒歩15分)  
▼入場料 無料  
▼定員 先着40人  
▼申込先 千葉県歯科医師会 ☎043(241)6471

## 献血

皆さんのご協力をお願いします。  
▼日時 12月27日(日)10時～11時45分、13時～16時  
▼会場 ショッピングセンターアミリイ  
▼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