

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	㊦	29日(金)13時～	H27年8月生まれ
1歳6か月児健診	㊦	22日(金)13時～	H26年6月生まれ
2歳児歯科健診	㊦	12日(火)13時～	H25年7月生まれ
3歳児健診	㊦	18日(月)13時～	H24年7月生まれ
すくすく広場	㊦	25日(月)10時～11時30分	
乳児相談	㊦	8日(金)13時30分～15時	
	㊦	15日(金)14時30分～15時30分	
	㊦	19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)	㊦	25日(月)13時15分～14時15分	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	㊦	6日(水)	13時20分～14時
四種混合		15日(金) 26日(火)	
水痘		8日(金)	
予備日(予約制)		13日(水)・19日(火) ※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、問い合わせください。



◇妊娠したらどうしたらいいの？
 医療機関や助産所で妊娠の診断を受けた方は、できるだけ早く妊娠の届け出をしましょう。
 窓口では母子健康手帳とともに、母子健康手帳別冊(1人あたり14回を上限として、妊婦健康診査費用の一部を公費負担する受診券)の交付があります。

保健師だより

保健

問い合わせは
 健康増進課
 健康増進班
 ☎(72)8321

～やさかな妊娠と出産のために～

また、マタニティ教室や赤ちゃん訪問などの保健サービスの利用についてのご案内や、妊娠中の生活や健康、育児への心配事について相談・対応しています。

▼対象者＝本市に住民登録している妊婦の方
 ▼場所＝保健文化センター1階健康増進課
 ▼時間＝祝日を除く(月)～(金)8時30分～17時15分
 ※母子保健法の改正に伴い、1月から妊娠届出書に個人番号(マイナンバー)の記入をお願いいたします

◇妊婦健診って何をやるの？
 妊婦23週(6か月)までは月1回、妊婦24週(7か月)以降は月2回、妊娠36週(10か月)以降は週1回、健診を受けましょう。
 健診では妊婦の方の健康状態や、おなかの赤ちゃんの発育をみるため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。特に貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などはおなかの赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。妊婦健診を受けることで病気を早く気づき、早く対応することができます。

予防接種

◇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、早めに受けましょう。

◇高齢者の肺炎球菌予防接種

▼1期＝通知があった1歳児で、まだ接種を受けていない方
 ▼2期＝平成28年4月に小学校入学予定の年長児でまだ接種を受けていない方

「気をつけたい症状」
 下表のような症状が出たら早めに医師に相談をしましょう！
 なにか不安なことがあったら、お気軽にご相談ください。

〈表〉

<input type="checkbox"/> むくみ	<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> 強い頭痛
<input type="checkbox"/> 性器出血	<input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐	<input type="checkbox"/> つわりで衰弱がひどい
<input type="checkbox"/> 腹痛	<input type="checkbox"/> 強い不安感	<input type="checkbox"/> イライラ
<input type="checkbox"/> 発熱	<input type="checkbox"/> がんこな便秘	<input type="checkbox"/> 動悸が激しい
<input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 普段と違うおりもの	<input type="checkbox"/> 今まであった胎動を感じなくなったとき

〈定期接種〉

▼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

〈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。詳細は健康増進課まで問い合わせください。

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「かからず」に、一人ひとりの「かからない」、「うつさない」という気持ちが大切です。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。

◇ヒトパピローウイルスの感染症(子宮頸がん予防ワクチン)の予防接種後症状の相談窓口
 厚生労働省および千葉県に相談窓口が設置されました。市でも相談ができます。詳細は市ホームページをご覧ください。

◇未就業歯科衛生士、復職支援研修会
 ▼日時＝1月17日(日)・24日(日)9時30分～17時
 ▼会場＝千葉県歯科医師会館
 ▼入場料＝無料
 ▼募集人数＝先着40人
 ▼申込先＝千葉県歯科医師会
 ☎043(24)6471

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーらいっ

もしもの時に

～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

お口や歯のことでお困りの方に、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)・盆休み(8月13日～15日)
 ▶診療時間＝9時～12時まで(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

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)10時～12時、13時～16時
 ※(火)は午前のみ受付
 ▶申し込み先＝山武郡市歯科医療支援センター ☎(55)2975



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



- ▶会場＝中央公民館1階講堂・調理室
- ▶時間＝9時30分～13時(9時20分より受付)
- ▶対象者＝市内在住の40～70歳の方
- ▶内容＝ミニ講義、健康運動指導士による単体体操、調理実習
- ▶募集人数＝各回23人(先着順)
- ▶受講料＝1回500円(材料費・資料代)
- ▶持ち物＝エプロン、三角巾、動きやすい服装、水分、フェイスタオル
- ▶受付開始日＝1月4日(月)～
- ▶申込方法＝健康増進課の窓口または電話にて受付



実施日	内容
1月29日(金)	・ミニ講座：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月5日(金)	・ミニ講座：骨を強く！ロコモティブシンドローム予防 ・調理実習：カルシウムたっぷりメニュー
3月25日(金)	・ミニ講座：脱・メタボ！ ・調理実習：600キロカロリーのメニュー