

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	㊦	28日(月)13時～	H27年10月生まれ
1歳6か月児健診	㊦	11日(金)13時～	H26年8月生まれ
2歳児歯科健診	㊦	15日(火)13時～	H25年9月生まれ
3歳児健診	㊦	2日(水)13時～	H24年9月生まれ
すくすく広場	㊦	14日(月)、28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	
成人歯科検診 プレママ歯科検診 (予約制)	㊦	14日(月)13時15分～14時15分	

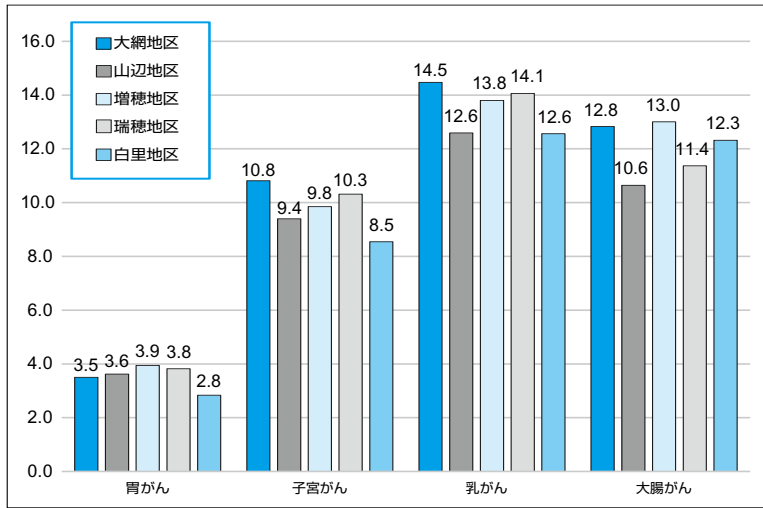
●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	㊦	1日(火)	13時20分～14時
四種混合		9日(水) 23日(水)	
水痘		7日(月)	13時20分～ 13時40分
日本脳炎(予約制)		29日(火) 30日(水)	
二種混合(予約制)		29日(火) 30日(水)	13時50分～14時
予備日(予約制)		16日(水)、25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。

図・平成27年度市がん検診地区別受診率(%)

※平成28年1月27日現在



※集団がん検診・個別がん検診の合計で計算
 胃がん・大腸がん=(地区別受診者数/地区別の40歳以上の人口×100)
 子宮がん=(地区別受診者数/地区別の20歳以上の女性の人口×100)
 乳がん=(地区別受診者数/地区別の30歳以上の女性の人口×100)

市内ではどの地区がもっともがん検診の受診が多く、関心が高いのでしょうか。上のグラフをご覧ください。地区別のがん検診の受診率です。胃がん・大腸がんの受診率が一番高かったのは増穂地区、子宮がん・乳がんの受診率が一番高かったのは大網地区、がん検診胃がん・子宮がん・乳がん・大腸がんの全体では大網地区が最も高いという結果となっています。このことから、大網地区の女性は子宮・乳がんへの関心が高いことが分かります。また、全体的に見ると胃がんの受診率は低く、乳がんの受診率が高いことが分かります。地区別受診率を比べて興味をもっていただけででしょうか。

早期がんのほとんどは完治可能と言われています。1年に1回はがん検診を受診しましょう。4月から集団がん検診、5月から個別がん検診の申し込みが始まります。がん検診の申込方法は広報4月号でお知らせします。

詳細は問い合わせください。
◆日本脳炎予防接種
 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。接種回数は年齢によって異なります。
 ▼日時 3月29日(火)・30日(水) 13時20分～13時40分
 ※予約制
 ▼会場 保健文化センター
 ▼対象 平成8年4月2日～平成19年4月1日生
◆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。
 ▼日時 3月29日(火)・30日(水) 13時50分～14時
 ※予約制
 ▼会場 保健文化センター
 ▼対象 小学6年生(13歳の誕生日前々日まで接種可能)
◆麻しん風しん予防接種
 接種をまだ受けていない方は早めに受けましょう。
 ▼1期 11月通知があった1歳児で、まだ接種を受けていない方

栄養士 だより 平成28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1日(火)受付開始
 ▶会場=中央公民館(5月、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 等
 ▶年間受講料=1,200円
 ▶募集人数=23人(40歳以上70歳まで)
 ▶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月24日(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月24日(金) 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月29日(金) 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」
8月26日(金) 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
9月30日(金) 9時30分～11時30分	家庭でできる簡単体操 体脂肪&血圧測定
10月26日(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月29日(火) 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月16日(金) 13時30分～15時30分	歯科講演会「歯周病と全身疾患の関係」 ブラッシング指導
1月25日(水) 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月16日(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もありますので、ご了承ください

▼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
◆高齢者の肺炎球菌予防接種
 対象者の方は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。強制ではありませんが、希望の方は早めに接種を受けましょう
 ▼対象者
 ・平成28年4月1日に65歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になっている方
 ・満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の機能に障害を有する方
 ▼対象外
 ・すでに肺炎球菌ワクチン(ポ
 リサッカライド)を受けたことがある方
 ※肺炎球菌ワクチン(プレベナール)を接種した方は、定期接種の対象になりません
 ▼接種料金 各医療機関が設定する接種料金から2,000円負担を差し引いた額
 ※生活保護世帯の方は市が上限8,700円まで全額負担

▼日時 3月14日(月)13時15分～14時15分受付
 ▼会場 保健文化センター1階
 ▼対象者 40歳・50歳・60歳・70歳の方、妊婦、その他希望者
 ▼内容 歯科医師による診察、ブラッシング指導
 ▼費用 無料
 ▼申込方法 健康増進課へ電話または窓口で申し込み
 ※昨年度に受けた方はご遠慮ください

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーらいっ

食べ物や飲み物で歯が溶ける!?
 さんしょくし 「酸蝕歯とは」

現在、日本人の約4人に1人がかかっているという酸蝕歯。ムシ歯は、ムシ歯菌が出す酸によって歯が溶けますが、酸蝕歯は、食べ物や飲み物に含まれる酸で歯が溶ける病気です。飲食物は口の中全体に行き渡るため、酸蝕歯は広範囲の歯に被害が拡大するのが特徴です。

◆酸蝕歯の症状
 前歯が酸蝕歯になると、もともと薄い歯がさらに薄くなって、透きとおって見えます。また、歯の先が欠けるといったトラブルが起こることもあります。奥歯では、そこに噛む力が加わるので、健康な歯と比べて歯がどんどんすり減ります。さらにムシ歯も悪化しやすくなります。

◆こんな習慣は要注意!
 酸蝕歯になりやすい飲食物として、炭酸飲料、オレンジジュースなどのソフトドリンク、黒酢などのお酢系飲料、スポーツドリンク、栄養ドリンク、柑橘類などの果物、酢の物などが挙げられます。歯が溶けやすい酸性食品を食べないようにする必要はありませんが、だらだら食べたり飲んだりしないように気を付けましょう。

献血
 ▼日時 ①3月6日(日)・②19日(土)・③31日(木)10時～11時45分、13時～16時
 ▼会場 ①シヨッピングセンターアミリイ、②ベイシアスーパー大網白里店駐車場、③保健文化センター
 ▼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

おとなの歯科検診
 ▼日時 3月14日(月)13時15分～14時15分受付
 ▼会場 保健文化センター1階
 ▼対象者 40歳・50歳・60歳・70歳の方、妊婦、その他希望者
 ▼内容 歯科医師による診察、ブラッシング指導
 ▼費用 無料
 ▼申込方法 健康増進課へ電話または窓口で申し込み
 ※昨年度に受けた方はご遠慮ください