

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	㊦	27日(水)13時～	H27.11月生まれ
1歳6か月児健診	㊦	13日(水)13時～	H26.9月生まれ
2歳児歯科健診	㊦	25日(月)13時～	H25.10月生まれ
3歳児健診	㊦	22日(金)13時～	H24.10月生まれ
カンガルー教室	㊦	21日(木)13時30分～	H27.3月、4月生まれ
すくすく広場	㊦	11日(月)、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	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	㊦	27日(水)	13時～13時15分
四種混合		8日(金)、26日(火)	13時20分～14時
麻しん・風しん混合		6日(水)、11日(月)	
みずぼうそう 水痘		7日(木)	
日本脳炎		4日(月)、5日(火)、15日(金)、20日(水)	
予備日(予約制)		12日(火)、18日(月) ※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

保健師は36
今年度も胃がん、乳がん、子宮がん、大腸がん検診の申し込みが始まります

9月～11月に胃がん、乳がん、子宮がん、大腸がん健診を集団方式で実施します。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)で市内に住民票のある方が受診できます。早期でがんを見付ける方法は検診以外ありません。また、早期のがんではほとんどが完治可能となつてきています。がんを怖がることなく、1年に1回はがん検診を受けましょう。

▼申込期間(集団方式) 4月4日(月)～6月30日(木)
 ▼申込方法 ㉒保健文化センター1窓口または郵送(氏名住所、生年月日、電話番号、希望するがん検診を明記) 対象

肝炎(B型・C型)検査

肝炎検査(血液検査)は昭和52年4月1日以前生まれで今まで受けたことがない方が受けられます。指定医療機関で検査が可能です(健康増進課へ要申込)。

予防接種

◆高齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)
 対象者の方には個別通知でお知らせ(紫色の予防票)しています。今年度、通知が届いていない方には、対象年齢になりましたら個別通知でお知らせをします。なお、対象に該当する方は、個別通知

①平成30年度までは、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方(各年度末時点の年齢)
 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の

平成28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

各種がん検診・健診の内容や対象者、申込方法、各種教室・相談等、詳細は「大網白里市 おとなの健康づくりガイド」に掲載しています。こどもの健診、予防接種等については「親子の健康づくりガイド」をご参照ください。お手元に「健康づくりガイド」がない場合は、大網白里市ホームページからダウンロード可能です。また市役所受付、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。



をしていけませんので問い合わせください。
 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
 ①平成30年度までは、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方(各年度末時点の年齢)
 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の

◆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。
 ▼日時 4月4日(月)13時20分～14時 ※予約制
 ▼会場 ㉒保健文化センター
 ▼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、春休みに集団接種で受けることができます。
 ▼日時 4月4日(月)14時～15時 ※予約制
 ▼会場 ㉒保健文化センター
 ▼対象 小学6年生相当～13歳未満

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防票で受けられます。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。
 ※すでに定期接種を受けた方、市の助成を受けて任意接種を受けた方は任意接種の対象となりません

栄養士 だより

市民の食生活の現状①

～朝食の摂取状況と朝食の大切さ～

平成27年9月に実施した市健康づくりにかかわるアンケート調査結果の中から、「普段、朝食をとっていますか」という質問に対し、「週6～7日とっている」と回答した方の割合は、下表のとおりでした。

表 (単位：%)

	男性	女性
全体	78.7	84.0
20代	45.8	62.1
30代	48.1	75.0
40代	64.3	80.4
50代	86.0	85.5
60代	89.5	89.0
70歳以上	92.2	94.6

回答者全体では、約8割の方がほぼ毎日朝食を摂取していますが、性別や年齢別での調査結果を見ると大きな差があることがわかります。20～30代男性が少ない傾向で、2人に1人は朝食を毎日とっておらず、若い男性の朝食欠食率が

高いことがわかります。朝食は体温を上昇させ、活動のエネルギーになるだけでなく、よく噛むことで脳や消化器も目覚めさせます。また、朝食を抜くことで食事回数が減り肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が進み、体脂肪が蓄積されて、血清コレステロールや中性脂肪が高くなり、肥満や脂質異常症になりやすい体になってしまいます。朝食を抜いてしまう傾向にある方は、短時間で手軽に食べられる食品を用意しておくとう便利です。

◆朝食に便利!調理の必要がないおすすめ食材
 納豆、豆腐、のり、めかぶ、とろろ昆布、なめたけ、さつまあげ、ハム、ゆで卵、卵豆腐、バナナ、ヨーグルト 等



よい歯と健康な歯肉で歯のひーらいっ

「外国人の7割が日本人の口臭に不快感」



在日外国人を対象とした調査では、約7割が日本人の口臭にがっかりした経験があり、不快感を持っていることが明らかになりました。さらに約4割の在日外国人が日本人は口臭の改善を試みるべきと回答しています。

一方、厚生労働省の調査によると35歳以上の日本人の約8割以上が歯肉炎を含めた歯周病にかかっており、その約9割が自分は歯周病ではないと自己診断しています。

口臭の主な原因は、揮発性硫黄化合物(硫化水素やメチルメルカプタン)で、歯周病原菌は、硫化水素より悪臭の強いメチルメルカプタンを大量に産生します。つまり、歯周病は強烈な口臭があり、周りの人に不快な思いをさせます。

そこで、歯周病を予防するうえで大切なのが、①日々のお口のケアと、②歯科医院で定期的に受ける検診とクリーニングです。

日々のお口のケアでは、ハブラシだけでは取り除けない歯間の汚れをデンタルフロスや歯間ブラシなどを使って取り除き、日々のお口のケアで取り除けない古い歯垢や歯石は、3～6ヵ月ごとに歯科医院で落としてもらう必要があります。

歯周病を予防し、口臭を防ぐことは、現代人のエチケットです。東京オリンピックに向けて、また観光立国を目指す日本として、さわやかな息と健康な歯でおもてなしをしませんか。
 ※オーラルプロテクトコンソーシアムが実施したオーラルケアの実態調査より