

7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)	25日(月)13時～	H28.2月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	5日(火)13時～	H26.12月生まれ
2歳児歯科検診	(保)	7日(木)13時～	H26.1月生まれ
3歳児健診	(保)	13日(水)13時～	H25.1月生まれ
すくすく広場	(保)	11日(月)、25日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(中)	1日(金)13時30分～15時	
	(農)	12日(火)9時30分～11時	
	(保)	15日(金)14時30分～15時30分	
歯っぴーモグモグ教室	(保)	15日(金)10時～	H27.5月・6月生まれ
離乳食講習会	(保)	22日(金)	基礎: 4～5か月児 ステップ: 7か月児以降
		10時～(基礎) 13時30分～(ステップ)	

●予防接種

接種種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	1日(金)	13時20分～14時
水痘		4日(月)	
四種混合		6日(水)・19日(火)	
日本脳炎		11日(月)・15日(金)・20日(水)	
予備日(予約制)	(保)	8日(金)・12日(火) ※完全予約制です。希望される方は申し込みください。	接種の種類によって、受付時間が異なります。

(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
 ◎10か月乳児相談の対象者には通知をしています。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。

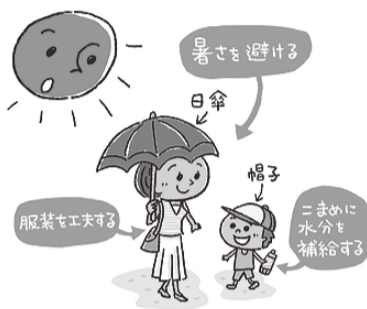
保健

保健師だより
**部屋の中でも油断禁物！
 熱中症を防ぎましょう**

問い合わせは
**健康増進課
 健康増進班
 ☎(72)8321**

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく、室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡したりすることもあります。熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

▼熱中症の症状とは
 ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 ・頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、虚脱感、いつもと様子が違う
 ▼重症になると
 ・返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い
 ▼熱中症を防ぐためには
 ・暑さを避ける
 室内では扇風機やエアコンで調節したり、遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。外出時には日傘や帽子を使用したり、日陰を利用したりこま



めな休憩をとる。体の蓄熱を避けるために通気性・吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。保冷剤、水、冷たいタオルなどで体を冷やす。
 高齢者や子どもは、暑さに対する体の調整能力が低いので、特に注意が必要です。
 ・こまめに水分を補給する
 室内でも、外出時でも、どの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する。
 ▼熱中症が疑われる人を見かけたら

家庭でできる経口補水液の作り方

- 湯冷まし …… 1リットル
- 食塩 …… 3g (小さじ1/2)
- 砂糖 …… 40g (大さじ4と1/2)

※経口補水液は日持ちしないので、作ったら冷蔵庫に入れてその日のうちに飲みましょう

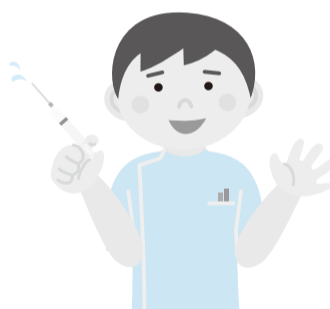
・涼しい場所へ避難させましょう。
 ・衣服をゆるめ、体を冷やしましょう(特に首の周り、脇の下、足の付け根)。
 ・水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。
 ※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

予防接種

◆二種混合(破傷風・ジフテリア)予防接種

次の日程で集団接種を実施します。小学校6年生の方は個別に通知します。接種機会を逃した方などで、改めて接種を希望する方は連絡ください。

- ▼日程① 7月29日(金)、② 8月1日(月)・2日(火)
- ▼会場① 中部コミュニティセンター、② 保健文化センター
- ▼受付時間 13時20分～13時50分
- ▼持ち物 母子健康手帳、予防票(持っている方)
- ▼対象 11～12歳



◆日本脳炎予防接種

日本脳炎の予防接種が十分になっていない可能性がある方は、指定年齢で接種を受けることができます。次の日程で集団接種を実施します。

- ▼日程① 7月22日(金)② 7月27日(水)、8月23日(火)③ 8月8日(月)・9日(火)・10日(水)・29日(月)・31日(水)
- ▼会場 ① 農村環境改善センターいずみの里、② 中部コミュニティセンター、③ 保健文化センター
- ▼受付時間 13時20分～13時50分

▼対象

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

みんなの目標!8020達成者 田宮さんをご紹介します

歯と口の健康週間に行われた「平成28年度高齢者の良い歯のコンクール」に田宮みつ子さんが本市の代表として出場されました。

8020とは、厚生労働省が推進している「80歳になるまでに自分の歯を20本以上残そう」という運動です。その8020を見事達成された田宮さんにお話を伺いました。



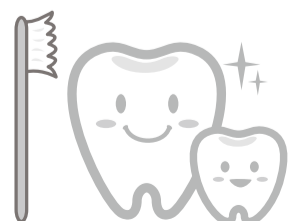
▲コンクールに出場した田宮さん

「昨年、大網白里市に引っ越してきましたが、引っ越す前からかかりつけの歯科医院に通っていました。こちらに移り住んだ後もすぐにかかりつけの歯科

医院をつくり、定期的に通っています。その際には歯に歯石がついているかどうか確認してもらい、必要に応じてクリーニングを受けています」

歯の寿命を延ばすためには、家庭での口腔ケアだけでは限界があります。かかりつけ歯科医院をつくり、プロの目で定期的に口の中を見ってもらうことは、歯の寿命を大幅に延ばすことにつながります。田宮さんの8020達成の秘訣はそこにあるのかもしれませんが。

あまり歯科医院に足を運ばれない方も、ぜひクリーニングを受けに行ってみてはいかがでしょうか。



献血

皆様のご協力をお願いします。

- ・平成28年7月2日～平成29年4月1日生まれの方
- ・平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方
- ▼持ち物 母子健康手帳、予防票(持っている方)

- ▼日時 7月14日(木)10時～11時45分、13時～16時
- ▼会場 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



栄養士だより

あなたも食事のこと、相談してみませんか? 「管理栄養士による栄養相談」

健診結果の説明、体重やコレステロールを下げるための食事についてなど。自身の食事の傾向から、何が問題なのかを見つけ、改善できるようサポートします。

- ▶申込方法=電話または健康増進課窓口で申し込み(予約制)
- ▶持ち物=血液検査の結果、3日間の食事記録票(申し込み後に送付します)
- ▶費用=無料

日程	会場	時間
7月26日(火)	農村環境改善センターいずみの里※	①9時30分～
8月9日(火)	中部コミュニティセンター※	②10時15分～
9月5日(月)	保健文化センター	③11時～
9月7日(水)	保健文化センター	④13時15分～
9月9日(金)	保健文化センター	⑤14時～
9月15日(木)	保健文化センター	⑥14時45分～

※印の会場は、午前のみの実施となります(所要時間30分程度)

