

9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)	26日(月)13時～	H28.4月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	12日(月)13時～	H27.2月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	21日(水)13時～	H26.3月生まれ
3歳児健診	(保)	20日(火)13時～	H25.3月生まれ
乳児相談	(保)	12日(月)、26日(月)10時～11時30分	
	(中)	2日(金)13時30分～15時	
	(農)	27日(火)9時30分～11時	
歯っぴーモグモグ教室	(保)	16日(金)14時30分～15時30分	
	(保)	16日(金)10時～	H27.7月・8月生まれ
離乳食講習会	(保)	30日(金)10時～(基礎) 13時30分～(ステップ)	基礎:4～5か月児 ステップ:7か月児以降
成人歯科検診 プレママ歯科検診(予約制)	(保)	10日(土)13時15分～14時15分	

●予防接種

接種種	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	2日(金)	13時20分～13時40分
水痘		7日(水)	13時20分～14時
四種混合		5日(月)、27日(火)	
麻しん風しん混合		6日(火)	
予備日(予約制)		1日(木)、16日(金)	※完全予約制です。希望の方は申し込みください。

(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
 ☎0475
 (72)8321

「保健師だより」
 9月は「健康増進普及月間」と「がん征圧月間」です
 「大切なあなたと一緒にがん検診」

がんは日本人の死因第1位で、全死亡者の3分の1にあたり、毎年36万人以上が亡くなっています。がんは時間をかけて大きく成長するので、早期発見・早期治療が生存率をのばす大きなカギとなり、治療する確率も高まります。例えば、胃がんのステージⅠの初期段階で発見された場合の5年相対生存率は97・8%です。乳がんや子宮がんなどが、がんも同様に初期であればほぼ確実に治ります。入院せず、日帰り手術で治療できることも少なくありません。体を構成する細胞は分裂を繰り返して、新しい細胞を増やし続けています。できたばかりの1mmの細胞は1000分の1しかなく、目に見えませんが、30日細胞分裂して10億個にまで増え、やっと1cmほどになって初めて検診などで見つかるようになります。がんのもとになる細胞は誰の体にも存在し、それがいつ急に大きくなるのかわかっていません。そのため、定期的な検診を受ける必要があるのです。

がんは予防することが非常に困難です。早期発見に努めましょう。集団がん検診(胃がん・乳がん・子宮がん・大腸がん)および骨粗しょう症予防検診を実施します。昨年集団がん検診を受診された方、6月までに新規にが

◇がん検診のご案内

◇集団がん検診および骨粗しょう症予防検診日程表>
 受付時間8時30分～11時、13時30分～15時

日程	会場
9月28日(水)、10月6日(木)	農村環境改善センターいずみの里
9月13日(火)(※1)・14日(水)・23日(金)・24日(土)(※2)、10月3日(月)・4日(火)	保健文化センター
9月29日(木)、10月7日(金)	大網白里アリーナ

(※1)午前のみ、胃・大腸がん検診のみ、(※2)午前のみ

ん検診を申し込みされた方には、集団がん検診受診券を8月上旬に送付しますので、検診日等をご確認ください。骨粗しょう症予防検診は当日会場での申し込みで、すぐ受診できます。

◇骨粗しょう症予防検診
 ▼対象 20歳以上の女性(平成29年4月1日現在)
 ▼負担金 700円

◇集団がん検診(胃がん、乳がん、子宮がん、大腸がん)受診者再募集!
 今回、集団がん検診の申し込みを忘れてしまった方! 若干の余裕がある日程がありますので、電話で申し込みください。日程等の詳細は、問い合わせください。



予防接種

◇B型肝炎予防接種

平成28年10月から定期接種に導入されます。対象となる方は次のとおりです。また、時期になりましたら対象となる方へ個別通知をします。

▼接種年齢 平成28年4月1日以降に生まれた方
 ▼接種回数 3回
 ※任意接種(自己負担)で接種した回数含む

◇日本脳炎予防接種

次の年齢に該当する方は、日本脳炎の予防接種が不十分になっていることがあります。年齢によって受ける回数が異なりますので、詳細は問い合わせください。夏休みに接種ができなかった方は、次の医療機関で受けることができます。予約が必要な医療機関がありますので、各医療機関へ問い合わせください。

▼対象年齢
 ・平成8年9月2日～平成19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

<市内協力医療機関(市外局番0475)>

医療機関名	電話番号
板倉内科医院	(72)6174
うじはらクリニック	(73)3320
佐久間医院	(72)0638
鈴木クリニック	(71)2033
橋本医院	(72)0134
はにや内科	(70)1500
ふるがき糖尿病循環器クリニック	(70)0801
ますほ内科クリニック	(70)8800
みずほ台クリニック	(73)6000

皆さんのご協力をお願いします。

▼日時 9月25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)、献血カードがない方は、運転免許証などの身分証明できるもの

献血

- ①市内協力医療機関別表のとおり
- ②千葉県内相互乗り入れ制度に加入している医療機関
- ▼持ち物 母子健康手帳、予約票(持っている方)

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

ハチマルニイマル 「8020達成者の平岡さんをご紹介します」

6月の「歯と口の健康週間」に行われた「高齢者の良い歯のコンクール」参加の平岡齋さんをご紹介します。

平岡さんは28本中24本の歯を残しており、見事8020を達成されています。日ごろ、歯や口腔に関して気を付けていることについてお話を伺いました。

「普段の間食では甘いものはとらず、おせんべいなどの甘くないものをよく食べます。毎日の歯磨きのときには、歯ブラシだけではなく歯間ブラシも使っています。歯ブラシだけでは歯と歯の間の汚れが取れないと思い、自ら思い立って使い始めました。歯間ブラシが挿入できる場所には全て使うようにしています。」

8020運動(80歳で20本以上自分の歯を残す運動)が推奨され始めた当時(平成2年)の8020達成者はわずか7%程度でしたが、そこから徐々に数値を伸ばし、平成23年に行

われた歯科疾患実態調査によると、全国における達成者は38.3%となり、前回(平成17年)の調査の値より14.2%も増えていました。

健康長寿社会の実現に向けて、8020運動は現在達成率50%を目標にさまざまな活動が行われています。何歳になっても自分の歯でおいしく食事をとることができる社会はもはや夢ではなくなっているのかもしれない。

ぜひ皆さんも平岡さんをお手本に8020を目指してみませんか。



▲平岡齋さん

栄養士だより 食事をおいしく、バランスよく

9月は「食生活改善普及運動月間」です。主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は毎日の食事で、主食(ご飯・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・きのこ・海藻)を組み合わせることが大切です。特に、野菜の摂取量が少ないことと、塩分の過剰摂取が日本人の食生活の問題となっています。



普段の食事に、野菜料理をプラス1皿食べるように心掛けましょう。食塩を多く含む食品(漬物・干物・練り物・麺類など)を食べる回数を少なくしたり、栄養成分表示を確認して塩分の少ないものを選ぶ習慣を身に付けましょう。

