

保健

保健師だより

「ことばをはぐくむポイント」

「ことばが出るのが遅くないだろうか」、「どのような声かけをしたらいいのかわからない」、「うまく発音できない」等お子さんのことばについて悩んでいるお母さんのお話を聞くことがあります。そこで、ことばをはぐくむポイントを紹介いたします。

▼まずはことばを教える前に心と体を育てましょう！

夜にしっかりと休むことで、日中に脳が働き、ことばが覚えられようになります。▼些細なことでもだまってせず、話しながらしましょう！

子どもの世話をするときは、分かりやすいことばで話しかけながら行っているかが大切です。

【食事】「もぐもぐ、ごっくん、おいしいね！」

▼発音が間違っているても気持ちを止めましょう！

例えば…

子ども「おたかな」

↓悪い例「おたかなじゃなくおさかな！」

↓良い例「ほんた、おさかなだね！」

子どもの発音を認めながら正しい発音を示してあげましょう。

▼子どもが興味を持っているものについて話してみよう！

子どもが目をむけ、興味を持って眺めているものについて話せば興味の対象とことば

問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

10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	保	28日(金)13時～	H28.5月生まれ
1歳6か月児健診	保	19日(水)13時～	H27.3月生まれ
2歳児歯科検診	保	25日(火)13時～	H26.4月生まれ
3歳児健診	保	24日(月)13時～	H25.4月生まれ
カンガルー教室	保	20日(木)13時30分～	H27.9月・10月生まれ
すくすく広場	保	24日(月)10時～11時30分	
乳児相談	中	14日(金)13時30分～15時	
	農	18日(火)9時30分～11時	
	保	21日(金)14時30分～15時30分	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間	
麻しん・風しん混合	保	6日(木)	13時20分～13時35分	
水痘		11日(火)	13時20分～14時	
四種混合		14日(金)、26日(水)		
B型肝炎		5日(水)、7日(金)		
日本脳炎		6日(木)	13時45分～14時	
		31日(月)	13時20分～14時	
予備日(予約制)		12日(水)、21日(金)		
		※完全予約制です。希望される方は申し込みください。		
不活化ポリオは予備日で実施します。ご希望の方は問い合わせください。				

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。

が結び付きやすくなります。

予防接種

◆B型肝炎予防接種
今月から定期接種に導入されました。対象者には、順次

◆高齢者のインフルエンザ予防接種(希望者)
案内(予診票)は昭和26年9

栄養士だより

市民の食生活の現状⑤

～高齢期には、低栄養に気を付けよう～

平成27年9月に実施した市健康づくりにかかるアンケート調査の結果(送付件数1,500件、回収率41.3%)から、やせている高齢者の割合は全体の10.4%という結果になりました。

やせていると、低栄養になりやすくなります。低栄養と

は、元気で長生きするのに必要な栄養が不足している状態です。特に、体重の変化が、低栄養となります。身長と体重から求められるBMI(体格指数)が、表に示す目標とするBMIの範囲より少ない方は、低栄養に注意が必要です。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

＜目標とするBMIの範囲＞

年齢(歳)	BMI(単位:kg/m ²)
65～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

高齢期では、日常生活で動くことが減り、食欲がわかなくなり、食事摂取量が減ってしまうことがあります。このような状態が続くと、体重が減少し、低栄養になりやすくなります。

低栄養になると、風邪からすぐに肺炎を起こすなど病気に対する抵抗力が低下して

まいます。また、軽い病気でも回復に時間がかかります。やせぎみの人や偏食の多い人は、食事の量と、摂り方に注意しましょう。特に、たんぱく質(肉、魚、卵など)が不足すると筋力低下にもつながることがあるため、毎食たんぱく質を摂取することを心掛けましょう。

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

「後悔していること第1位! “歯科定期検診を受けておけばよかった”」

雑誌『PRESIDENT(プレジデント)』の2012年11・12号にて、「[リタイア前にやるべきだった…]後悔トップ20」という記事が掲載されました。55～74歳の男女1,000人を対象にしたアンケートをもとに、様々な「後悔していること」ランキングが紹介されていました。

その記事によると、健康面について後悔していること第1位だったのが「歯科定期検診を受けておけばよかった」というものでした。歯が悪くなると食事がおいしく食べられなくなってしまうこと、歯(入れ歯)の治療費がかさんで経済的に苦しくなってしまうことの2点が理由としてあげられるようです。

歯は失ってしまうと取り返しがつきません。仮にインプラントを入れたとすると、自費診療になるので高額になってしまいます。また、歯周病は全身の病気にかかわっており、歯・口を健康に保つことは全身を健康に保つことに繋がります。

将来後悔しないために、定期的な検診や予防処置(歯石除去など)を受けることを習慣化しましょう。

市では、「おとなの歯科検診」を年に4回、無料で開催しています。今年度は12月19日(月)と平成29年3月11日(土)の残り2回となっていますので、ぜひご参加ください。

第1位 歯科定期検診を受けておけばよかった

第2位 スポーツなどで体を鍛えればよかった

第3位 日ごろからよく歩けばよかった



月30日生まれまでの方に送付しています。予診票が送付されず対象者の条件に当てはまる方は、山武郡市内の協力医療機関にある予備の予診票をご利用いただくか、健康増進課窓口にお問い合わせください。

▼対象者II市の住民基本台帳に登録されている方で、接種日に次のいずれかの要件を満たしている方

◆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3月末にお知らせ(紫色の予診票)しています。3月に通知が届いていない方は、対象年齢になりましたら個別にお知らせします。

◆任意接種
75歳以上で定期接種に該当しない方には、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。

▼接種回数II3回 ※任意接種(自己負担)で接種した回数を含む

▼接種期間II12月31日(土)※各医療機関に接種日を確認して

▼接種料
本人負担は各医療機関が設定する接種料から1,500円(市負担)を差し引いた額に持ち物II予診票、案内文に付いている接種済証

▼対象外の方
すでに23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことがある方

※13価肺炎球菌ワクチン(プレベナー)を市の助成なしで受けたことがある方は、定期接種の対象になります

▼接種場所II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

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I級相当の障害のある方のうち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