

# 11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	22日(火)13時～	H28.6月生まれ
1歳6か月児健診	保	11日(金)13時～	H27.4月生まれ
2歳児歯科健診	保	16日(水)13時～	H26.5月生まれ
3歳児健診	保	29日(火)13時～	H25.5月生まれ
すくすく広場	保	14日(月)・28日(月)10時～11時30分	
	中	4日(金)13時30分～15時	
	農	15日(火)9時30分～11時	
乳児相談	保	18日(金)14時30分～15時30分	
	保	18日(金)10時～	H27.9月・10月生まれ
歯っぴーモグモグ教室	保	25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
離乳食講習会	保		

## ●予防接種

接種種	会場	日程	受付時間
BCG	保	14日(月)	13時20分～13時40分
水痘		9日(水)	13時20分～14時
四種混合		8日(火)・15日(火)	
B型肝炎		2日(水)・4日(金)	
日本脳炎		28日(月)	13時45分～14時
麻しん風しん混合		7日(月)	
		予備日(予約制)	7日(月)
			18日(金)・25日(金)

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

## 自宅でも簡単に大腸がん検査

大腸がんとは、大腸は消化管の中で肛門に一番近い臓器でお腹を「の」の字に取り囲むような筒状の形をしています。日本人はS状結腸と直腸にがんがでやすいですが、進行が比較的遅いため、早期にがんを発見できれば完治する可能性も高いと言われています。

▼大腸がんの統計  
 近年、大腸がんは急増しており、毎年4万人以上の方が命を落としています。特に女性では部位別死亡率のトップです。男女ともに50歳代から増加し始め、年齢が高くなるにつれて右肩あがりに増加する傾向があります。

大腸がんの増加には、高齢者の増加に加え、食生活の欧米化が関与しているのではないかと考えられています。

▼大腸がんの早期発見には、自覚症状は初期の段階では何もありません。自覚症状のない時期から検診を受けることが大事です。

▼大腸がん検診とは、まずは手軽な「便潜血反応検査」がお勧めです。この検査は、自宅で2日分の便を採取するだけの簡単な方法です。この検査で血液反応がでると、さらに検査が必要です。

便に血液反応がでる理由ですが、大腸がんは出血しやすく、便が通過する際出血することがあるためです。ただ、便に血液が混ざる病気が大腸

がんだけではありません。がんのほか、ポリープ、炎症性腸炎、痔でも出ますし、肛門が力みすぎて本人には分からない程度に切れて出血したものや、女性ですと月経の終わりにかけに採取した便に陽性反応が出てしまうこともありま

**高齢者の「インフルエンザ予防接種のお知らせ」文書の訂正**  
 満65歳以上の方に9月29日付で送付しました「インフルエンザ予防接種のお知らせ」文書の裏面表下の中で、「高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けますと無料」と記載しましたが「2,000円を差し引いた額」に訂正し、お詫び申し上げます。

## 予防接種



### ◇B型肝炎予防接種

平成28年4月以降に生まれ生後2か月～1歳未満の方を対象に実施をしています。なるべく早く接種を始め、1歳前に完了させましょう。

▼対象外 H B s 抗原陽性 (B型肝炎キャリア) の妊婦から生まれたお子さんで、生まれてから抗H B s 人免疫グロブリンの投与に併せてB型肝炎ワクチンの接種を受けた方

▼接種回数 3回 ※任意接種 (自己負担) で接種した回数

▼その他 接種期間中に65歳の誕生日を迎えられる方、平成28年8月31日以降に転入された対象となる方は、健康増進課または山武郡市内の各医療機関に申し出てください

◆**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(紫色の予約票)しています。今年の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をします。接種は市内および県内の相互乗り入れに加入されている医療機関で受けられます。なお、次の要件に該当する方は対象となりますので、問い合わせください。

●60歳以上65歳未満の方のうち、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機能の障害のある方で、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

〔任意接種〕  
 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。詳細は市ホームページをご覧ください。

◆**高齢者のインフルエンザ予防接種**  
 案内(予約票)は昭和26年9月30日生まれまでの方に送付しています。

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

- 65歳以上の方(誕生日の前日から受けられます)
- 満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、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

▼接種期間 12月31日(土)※12月中旬までに受けましょう

▼接種場所 市内協力医療機関、千葉県内定期予防接種相互乗り入れ協力医療機関

▼接種料金 各医療機関が設定する接種料金から1,500円(市負担分)を差し引いた額

▼持ち物 予約票、案内文に付いている接種済証

◆**歯っぴーライフ**  
 「11月8日は「いい歯の日」～いい歯の秘訣は幼少期にあった」

私たちが生活をするうえでなくてはならない「歯」は、早ければ30代頃から抜け始めます。歯は削ることで大きなダメージを受けます。一度ムシ歯で治療した歯もムシ歯の再発などで2、3度治療を繰り返した後、神経を抜く処置に繋がることが多いようです。神経を抜いた歯は枯れ木のようにもろくなるため、硬い物を噛んだ拍子に割れたりひびが入るなどして最終的に抜歯を余儀なくされます。

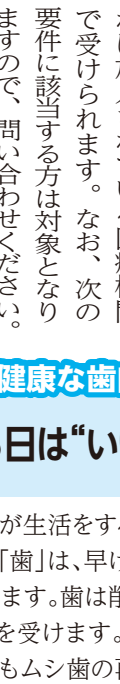
そこで、歯を失わないためには「**生えたての歯をムシ歯にしないこと**」が重要です。

とはいえ、中には今まで一度もムシ歯にかかったことがないという人もいます。では歯の良し悪しは、いったいどのように決まるのでしょうか。

◆**ムシ歯になりにくい体質を得るには**  
 高齢者の歯を見ると自分の歯が1本も無い人もいれば、逆に全て自分の歯が残っている人もいます。もちろん歯を残すために努力してきたとは思いますが、なかには「特別何もしていません」

という方もいます。実は、歯の良し悪しを決めるのは**ムシ歯菌の感染の有無**が関係しているようです。

個人差はありますが、人の口の中には500種類前後の細菌が常在し、3歳頃までにその菌のバランスが決まるそうです。ムシ歯菌が優勢な菌のバランスになるとムシ歯になりやすい体質となるため、3歳頃までムシ歯菌を感染させないことが大切です。唾液を介して感染していくため、スプーンやお箸などの共用は避けましょう。また**砂糖の摂取が多いとムシ歯菌が感染しやすくなる**ため、3歳頃までは、砂糖を使った菓子やジュース等は控えるようにしましょう。さらに、口の中に入ったムシ歯菌は24時間は口の中を浮遊していると言われてるので、食後の歯磨き習慣をつけることも大切です。



◆**献血**  
 ご協力をお願いします。

▼日時 11月13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書できるもの

## 栄養士だより

### 食生活改善協議会より教室のお知らせ

電話もしくは健康増進課窓口で申し込みください。

①**いい汗ひかる、ウォーキング(萱野・砂田自然観察コース約4km)**  
 ▶日時=11月11日(金)9時30分集合(12時ごろ終了予定)  
 ▶集合場所=萱野青年館(正法寺前)  
 ※大雨の場合は11月18日(金)に順延  
 ▶講師=上田弘子氏  
 ▶持ち物=飲み物、タオル、動きやすい服装、滑りにくい靴  
 ▶参加費=無料

②**簡単! バランスクッキング～おいしく減塩～**  
 ▶日時=11月17日(木)10時～13時  
 ▶会場=中央公民館1階調理室  
 ▶対象=40～79歳の男女(先着20人)

▶持ち物=エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具、ご家庭のお味噌汁100cc程度(塩分濃度を測定します)  
 ▶メニュー=長芋のロールカツ、ポテトバーグ、レンコンと水菜のごまマヨかけ  
 ▶参加費=300円(テキスト、材料費代)

③**シニア世代の簡単クッキング(男性料理教室)**  
 ▶日時=11月30日(水)10時～13時  
 ▶会場=中央公民館1階調理室  
 ▶対象=40～79歳の男性(先着20人)  
 ▶持ち物=エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具  
 ▶メニュー=山家めし(鶏肉とキノコの混ぜご飯)、ポテトサラダ、豚汁  
 ▶費用=300円(テキスト、材料費代)

◆**数含む**  
 全ウイルスによる免疫機能の身体障害1級相当の障害のある方で、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

◆**任意接種**  
 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。詳細は市ホームページをご覧ください。

◆**高齢者のインフルエンザ予防接種**  
 案内(予約票)は昭和26年9月30日生まれまでの方に送付しています。

◆**B型肝炎予防接種**  
 平成28年4月以降に生まれ生後2か月～1歳未満の方を対象に実施をしています。なるべく早く接種を始め、1歳前に完了させましょう。

◆**高齢者の肺炎球菌予防接種**  
 対象者の方には個別通知で3月末にお知らせ(紫色の予約票)しています。今年の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をします。接種は市内および県内の相互乗り入れに加入されている医療機関で受けられます。なお、次の要件に該当する方は対象となりますので、問い合わせください。

◆**歯っぴーライフ**  
 「11月8日は「いい歯の日」～いい歯の秘訣は幼少期にあった」

◆**献血**  
 ご協力をお願いします。

◆**栄養士だより**  
 食生活改善協議会より教室のお知らせ