

12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)	21日(水)13時～	H28.7月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	9日(金)13時～	H27.5月生まれ
2歳児歯科検診	(保)	13日(火)13時～	H26.6月生まれ
3歳児健診	(保)	12日(月)13時～	H25.6月生まれ
すくすく広場	(保)	12日(月)・26日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(中)	2日(金)13時30分～15時	
	(農)	20日(火)9時30分～11時	
	(保)	16日(金)14時30分～15時30分	
マタニティ教室(予約制)	(保)	Ⅱ課 7日(水) Ⅲ課 18日(日)	妊娠4か月以降の 妊婦さんとその家族
成人歯科検診 プレママ歯科検診(予約制)	(保)	19日(月)13時15分～14時15分	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	5日(月)※1	13時20分～14時
四種混合		8日(木)・20日(火)	
水痘		6日(火)	※1:13時20分～13時35分
日本脳炎		5日(月)※2・26日(月)	※2:13時45分～14時
予備日(予約制)		2日(金)・14日(水)	

※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

「手洗い」「マスク着用」「咳エチケット」

保健師だより

問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

毎年秋から冬にかけて、インフルエンザが流行します。

感染の2つがあります。
 ・飛沫感染(感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出されて、別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。)

・接触感染(感染者がくしゃみや咳を押さえた手で、周りの物に触れ(スイッチ、ドアノブ、つり革など)、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染する。)

▼インフルエンザから身を守るためには
 ・正しい手洗い

・予防接種を受ける

・咳エチケット

・人混みや繁華街への外出を避ける

・「インフルエンザかな?」と思ったら早めに医療機関で受診し、安静にして水分補給を心掛けましょう。

・ほかの人につくさないためには?

・咳エチケット

・くしゃみや咳がでるときは飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、マスクを着用したりこまめな手洗いを心掛けましょう。

・人混みや繁華街への外出を避ける

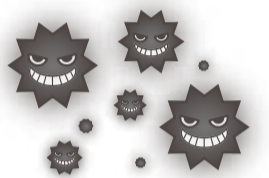
・「インフルエンザかな?」と思ったら早めに医療機関で受診し、安静にして水分補給を心掛けましょう。

・ほかの人につくさないためには?

・咳エチケット

・くしゃみや咳がでるときは飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、マスクを着用したりこまめな手洗いを心掛けましょう。

・人混みや繁華街への外出を避ける



帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。

・普段の健康管理

免疫力が弱っていると、感染しやすくなったり、発症した場合症状が重くなってしまう恐れがあります。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

・予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。

・予防接種の効果は持続する期間は一時的に5か月程度です。また、流行するウイルスの型

は毎年変わるため、毎年接種することが望まれます。

・適度な湿度を保つ

・空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

・人混みや繁華街への外出を避ける

・「インフルエンザかな?」と思ったら早めに医療機関で受診し、安静にして水分補給を心掛けましょう。

・ほかの人につくさないためには?

・咳エチケット

・くしゃみや咳がでるときは飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、マスクを着用したりこまめな手洗いを心掛けましょう。

・人混みや繁華街への外出を避ける

熱が下がっても数日間、インフルエンザウイルスが体内に残っています。人混みや繁華街への外出は控えましょう。



予防接種

◆高齢者のインフルエンザ予防接種

▼対象者(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)
 ・満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

案内(予診票)は昭和26年9月30日生まれまでの方に送付されています。予診票が送付されず、要件に該当する方は、山武郡市内の指定医療機関に備え付けの予診票をご利用いただくか、健康増進課に問い合わせください。

▼接種期限(12月31日) ※12月中旬までに受けましょう。各医療機関に接種日を確認してください。

▼接種場所(山武郡市内の指定医療機関 ※その他の医療機関で接種を希望される方は、必ず事前に健康増進課へご相談ください)

▼接種料金(各医療機関が設定する接種料金から1,500円を差し引いた額)
 ▼持ち物(予診票、案内文に付いている接種済証)

◆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今年の3月末にお知らせ(紫色の予診票)をしています。これまで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の乗り入れに加入し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歳未満の方で、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に身体障害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

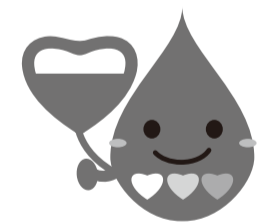
《任意接種》
 75歳以上で定期接種に該当しない方に、市が独自で接種費用の一部助成を行っています。手続き等の詳細は問い合わせください。

皆さんのご協力をお願いします。
 ▼日時(12月25日(日)10時～11時45分、13時～16時)
 ▼会場(シヨップینگセンターアミリイ)

献血



▼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

講演会のお知らせ

歯周病は糖尿病や心臓疾患などの様々な全身疾患と密接な関わりがあることが明らかになっており、その予防や治療が必要とされています。歯科医師による講演会を実施しますので、この機会にぜひご参加ください。

- ▶日時=12月16日(金) 13時30分～15時30分
- ▶会場=中央公民館1階講堂
- ▶講演=「歯周病と全身疾患の関係について」
- ▶講師=秋庭 弘和先生 (医療法人社団千歯会 大網歯科医院理事長)
- ▶持ち物=手鏡、筆記用具
- ▶募集人数=先着50人



よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

～子どものむし歯 15歳をむし歯ゼロの目標に～

近年、子どものむし歯は減少傾向にあると言われていますが、一昔前と比べてどのくらい減ったのでしょうか。本市の3歳児と12歳児のむし歯の状況を調べてみました。

3歳児は、平成18年度、一人平均で1.15本のむし歯が見つかりましたが、平成27年度は一人平均0.43本にまで減少しました。

一方、12歳児の場合は、平成18年度、一人平均むし歯数は1.75本でしたが、平成27年度は0.73本と約1本減少していました。

グラフをみていただければ、3歳児も12歳児も、10年前と比べ徐々にむし歯の数が少なくなっているのがわかると思います。

乳歯も永久歯も生え始めが肝心です。大人になって歯で苦労されている方の大半が、この生え

始めの時期にむし歯を患っていることが明らかになっています。今はむし歯の予防も確立していますので、乳歯は3歳、永久歯は15歳をむし歯ゼロの目標とし、歯の健康管理に努めましょう。

