

2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)	24日(金)13時～	H28.9月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	14日(火)13時～	H27.7月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	27日(月)13時～	H26.8月生まれ
3歳児健診	(保)	22日(水)13時～	H25.8月生まれ
すくすく広場	(保)	13日(月)・27日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(中)	3日(金)13時30分～15時	
	(農)	21日(火)9時30分～11時	
	(保)	17日(金)14時30分～15時30分	
マタニティ教室(予約制)	(保)	I 課 1日(水) II 課 8日(水) III 課 19日(日)	妊娠4か月以降の 妊婦さんとその家族

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻疹・風しん混合	(保)	3日(金)※1	13時20分～13時35分
四種混合		6日(月)・28日(火)	※1:13時20分～13時35分
水痘		7日(火)	※2:13時45分～14時
日本脳炎		3日(金)※2・20日(月)	
予備日(予約制)		10日(金)・15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。



保健推進員とは、市民と行政を結ぶパイプ役として市長から委嘱を受け、市の健康増進のための事業に協力していただいている方々です。任期は2年で、現在市内各地区の54人が保健推進員として活動されています。

主な活動内容としては、より多くの方にがん検診を受けってもらうために、スーパーなどで啓発ティッシュを配布して検診をPRしたり、5か月の乳児健診に来た親子に「ブックスタート」として絵

本を手渡したり、絵本の読み聞かせをしています。離乳食講習会では、親が調理している間、お子さんをお預かりして、安心・安全に参加できる教室になるようお手伝いしています。

また、各地域住民の方々への健康に関する意見をとりまとめ、行政にあげていただくことで、よりよい事業づくりをしていけるようにしています。

研修会や連絡会も定期的に行われ、健康について学んでき、個々に応じた働き方ができ、

①現在病院で行われている看護技術の体験Ⅱ採血、注射法等、シミュレーターモデルを使用し、看護技術の確認ができます。

②施設紹介および就業相談等Ⅱ求人施設の概要を聞くことができ、

保健師だより

保健

問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321



情報交換をして、自身の健康づくりにも役立てている方も多数いらっしゃいます。保健推進員の活動に興味がある方は、健康増進課まで問い合わせください。

インフォメーション

◆看護技術講習会および看護職合同就職説明会

▼日時Ⅱ2月23日(木)13時30分～15時30分

▼会場Ⅱ城西国際大学看護学部(東金市求名1)

▼内容

①現在病院で行われている看護技術の体験Ⅱ採血、注射法等、シミュレーターモデルを使用し、看護技術の確認ができます。

②施設紹介および就業相談等Ⅱ求人施設の概要を聞くことができ、個々に応じた働き方ができ、

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

福豆カミカミで今年も健康!

2月の節分の日には、一年の健康を祈って福豆を食べる方も多いと思います。豆はとてかみごたえのある食べ物です。そこで、食べるときには豆の数だけではなく、豆をかむ回数も数えてみるのはいかがでしょうか?

よくかんで食べるということは、お口の一番の運動です。しかし、実はお口だけではなく全身の健康と関係しており、生活習慣病予防にもかかわっています。

図の「ひみこの歯がいーぜ」という標語はかむことによる8つの効用をわかりやすくまとめたものです。卑弥呼のいた時代には今よりもずっとかむ回数が多かったといわれています。

「福豆」を「よくかんで」食べることによるダブルの効果で今年1年を健康に過ごしませんか?

参考画像:8020財団 URL http://www.8020zaidan.or.jp/info/effect8.html

表彰

11月1日に開催された平成28年度千葉県献血感謝のついでで表彰されました。

◆厚生労働大臣感謝状

▶献血協力団体
(株)大網白里ショッピングセンター(アミリイ)



栄養士だより

低栄養・認知症予防講座の参加者を募集します!

高齢期をいきいきと過ごすためには、低栄養やロコモティブシンドローム、認知症などを予防することが大切です。日常生活で心掛けるとよいチェックポイントを中心とする講義と、調理実習を行います。ご自身やご家族の健康のため、参加をお待ちしています。

▶日時=2月23日(木)9時30分～13時

▶会場=中央公民館

▶メニュー=鮭の混ぜご飯、ホウレン草とツナのグラタン、野菜ス

プ、フルーツのヨーグルトがけ

▶申込方法=健康増進課窓口または電話にて申し込み

▶申込締切=2月17日(金)

▶持ち物=エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具

▶参加費=300円

