

保健



問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

3月は自殺対策強化月間です

平成27年中の我が国の自殺者は2万4025人で、ピークだった平成15年の3万4427人から1万4022人減少しています。死亡率でみると、40歳以上の自殺死亡率は大きく減少しているのに対し、30代以下は横ばいです。誰もが「自殺に追い込まれない社会」を目指し、内閣府では毎年、3月と9月を「自殺対策強化月間」としています。

関係、経済問題、健康問題などさまざまです。このさまざまな原因による過剰なストレスがもとで、「うつ」状態になることが多いと言われています。「うつ」の症状があっても自分では気付かなかつたり、「つらい」と言えずにさらに頑張ってしまう人もいます。こころの悩みを聴けるのは、専門家だけではありません。「声掛け」が大切な命を救う「声掛け」が大切な命を救う

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることです。ゲートキーパーとして、周りの人の大切な命を守りましょう。

◆ゲートキーパーの心得
▼気づき・声掛けは家族や仲間の変化に気づいて、声を掛ける
・眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子がいつもと違う場合、声掛けをしてみましょう。
・声掛けの仕方に悩んだら、「眠れてますか?」「何か悩ましたり、相手の考えを否定

◆3月は千葉県献血推進月間です
皆さんの協力をお願いします。
▼日程(会場) 3月5日(日) (ショッピングセンターアミライ)・31日(金) (保健文化センター) 10時~11時45分、13時~16時
▼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

◆二種混合予防接種
未接種の方は、春休みに集団接種を受けることができます。予約制になりますので、希望する方は連絡ください。
▼日時 3月28日(火)・29日(水) 13時50分~14時
▼会場 保健文化センター
▼対象 小学6年生(13歳の誕生日前々日まで接種可能)
◆麻しん風しん予防接種
次の要件に該当する方で接種をまだ受けていない方は、体調のよいときに早めに受けましょう。
▼要件
・1期11歳児で通知をされていないが、まだ接種を受けていない方
・2期11歳児でまだ小学校入学予定の年長児でまだ接種を受けていない方

◆高齢者の肺炎球菌予防接種
平成28年3月末に通知が届いた方は、平成29年3月31日(金)まで定期接種として予防接種を受けることができます。接種は強制ではありませんが、希望する方は早めに接種をお願いします。また、次の要件に該当する方は、連絡ください。
・満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の機能に障害を有する方
▼対象外の方
・すでに肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を受けたことがある方
・脾臓の摘出手術を受けた方
▼接種料金 各医療機関が設定する接種料金から2,000円(市負担)を差し引いた額(生活保護世帯の方は市が全額負担します)

3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)	27日(月)13時~	H28.10月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	7日(火)13時~	H27.8月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	15日(水)13時~	H26.9月生まれ
3歳児健診	(保)	10日(金)13時~	H25.9月生まれ
乳児相談	(保)	13日(月)、27日(月)10時~11時30分	
	(中)	3日(金)13時30分~15時	
	(農)	14日(火)9時30分~11時	
成人歯科検診 プレママ歯科検診(予約制)	(保)	17日(金)14時30分~15時30分	
	(保)	11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
麻しん・風しん混合	(保)	3日(金)※1	13時20分~14時 ※1) 13時20分~13時35分 ※2) 13時45分~14時
四種混合		13日(月)、24日(金)	
水痘		8日(水)	
日本脳炎		3日(金)※2、17日(金) 6日(月)、22日(水)	
予備日(予約制)		※完全予約制です。 希望する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。
◎来月より乳児相談は保健文化センターと農村環境改善センターの2か所で実施します。中部コミュニティセンターでは実施しませんのでご注意ください。

予防接種

◆日本脳炎予防接種
未接種の方は、春休みに集団接種を受けることができます。接種回数は年齢によって異なりますので、詳細は問い合わせください。また、予約制になりますので、希望する方は連絡ください。
▼日時 3月28日(火)・29日(水) 13時20分~13時35分
▼会場 保健文化センター
▼対象 平成9年4月2日~

献血

◆3月は千葉県献血推進月間です
皆さんの協力をお願いします。
▼日程(会場) 3月5日(日) (ショッピングセンターアミライ)・31日(金) (保健文化センター) 10時~11時45分、13時~16時
▼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

◆二種混合予防接種
未接種の方は、春休みに集団接種を受けることができます。予約制になりますので、希望する方は連絡ください。
▼日時 3月28日(火)・29日(水) 13時50分~14時
▼会場 保健文化センター
▼対象 小学6年生(13歳の誕生日前々日まで接種可能)
◆麻しん風しん予防接種
次の要件に該当する方で接種をまだ受けていない方は、体調のよいときに早めに受けましょう。
▼要件
・1期11歳児で通知をされていないが、まだ接種を受けていない方
・2期11歳児でまだ小学校入学予定の年長児でまだ接種を受けていない方

◆高齢者の肺炎球菌予防接種
平成28年3月末に通知が届いた方は、平成29年3月31日(金)まで定期接種として予防接種を受けることができます。接種は強制ではありませんが、希望する方は早めに接種をお願いします。また、次の要件に該当する方は、連絡ください。
・満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の機能に障害を有する方
▼対象外の方
・すでに肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を受けたことがある方
・脾臓の摘出手術を受けた方
▼接種料金 各医療機関が設定する接種料金から2,000円(市負担)を差し引いた額(生活保護世帯の方は市が全額負担します)

栄養士だより

体すっきりクッキング ~脱!メタボ!~ 参加者募集!

健康運動指導士による家庭で実践できる体操とメタボ予防の講義、600kcalメニューの調理実習です。すぐに実践できる学習内容となっていますので、お気軽に申し込みください。
▶日時=3月29日(水)9時30分~13時
▶会場=中央公民館
▶内容=健康運動指導士による健康体操・ミニ講義・調理実習(600kcalのメニュー)
▶募集人数=23人
▶対象=40~70歳の方
▶持ち物=エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具、飲み物
▶参加費=500円



よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ ビーバー号がやってきたよ!

1月26日、福祉作業所利用者を対象に、保健文化センターでビーバー号による巡回歯科健診と歯科保健指導が行われました。
ビーバー号は、福祉事業に用いられる巡回歯科診療車のことで、県内の各障がい児(者)施設に入所、通所している方等に対し、定期的に歯科健診や診療、歯科保健指導を行っています。
ビーバー号には診療用の椅子やレントゲン撮影装置等も装備されており、大規模災害時の緊急車両としての役割も担っています。実際に阪神淡路大震災や東日本大震災の際には被災者の歯科治療のために出動しました。
今回は、歯科医師による口腔診査と汚れの染め出し、歯科衛生士の歯みがき指導、希望者へのフッ素塗布が行われました。また、健診後のお口の健康教室で

は歯科医師からお口の健康についての講話と歯科衛生士による〇×クイズがあり、歯みがき方法や間食、ジュースに含まれる砂糖量等を楽しく学びました。
ビーバー号による巡回指導は今回で5回目になります。市では、ビーバー号をきっかけに定期的に事後指導を行っています。
お口の健康は全身の健康に大きく関わります。誰もが健康な歯と歯肉で笑顔ある生活が送れるよう今後もこの活動を続けていきます。
※ビーバー号は、千葉県が千葉県歯科医師会へ委託して行っている事業です

