

5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(水)13時～	H28年12月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	29日(月)13時～	H27年10月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	22日(月)13時～	H26年11月生まれ
3歳児健診	(保)	23日(火)13時～	H25年11月生まれ
歯っぴーモグモグ教室 (要申込)	(保)	I 課10日(水)13時30分～	妊娠4か月
	(保)	II 課17日(水)13時30分～	(妊娠12週)以降の
	(保)	III 課28日(日)9時30分～	妊婦さんとその家族
すくすく広場	(保)	8日(月)、22日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(保)	19日(金)14時30分～15時30分	
	(農)	16日(火)9時30分～11時	

●予防接種

接種種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	9日(火)	13時20分～
水痘		12日(金)	
四種混合		16日(火)・26日(金)	14時
日本脳炎		19日(金)・31日(水)	
予備日		15日(月)・30日(火)	
不活化ポリオは予約制で実施します。希望する方は問い合わせください。			

(保)=保健文化センター、(農)=農村環境改善センターいずみの里
 ◎10か月児相談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

保健師だより 平成29年度の運動教室が始まります

正しい姿勢の保持や簡単なストレッチ、筋力トレーニング等様々な運動を実践します。「運動」と聞くとハードルが高い、続ける自信がないと思われがちですが、始めてみると意外と楽しくできるものです。「五十肩が治った、足の痛みがいつの間にか消えていた」といった声も聞かれます。足腰が痛いから運動をあきらめている方、生活に運動の習慣を取り入れたい方、楽しい講師と一緒に体を動かしてみませんか？

▼日程 5月11日・25日、6月15日・29日、7月13日・27日、8月17日・31日、9月7日

▼参加費 無料

▼時間 13時～15時(運動時間は1時間程度)

▼会場 大網白里アリーナ

▼対象 1歳6か月～40歳以上64歳までの方

▼申込方法 電話または健康増進課窓口で申し込み

※平成28年度までに市の運動教室に参加したことがある方は申し込みできません

予防接種

◆高齢者の肺炎球菌予防接種

定期接種 対象年齢になりましたら個別通知でお知らせします。接種は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で受けられます。なお、次の要件に該当される方は個別通知をしていませんので、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級相当の障がいのある方

※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は対象に含まれません。なお、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せん。

インフラメーション

◆第27回 県民が集う「看護の日」

▼日時 5月13日(土)10時～14時
 ▼会場 東金サンピア1階ステージコート

▼内容
 ・血圧・血管機能測定、体脂肪率測定
 ・健康・栄養相談
 ・乳がん自己検診法、キッズ白衣試着体験

▼参加費 無料

詳細は問い合わせください。
 問(公社)千葉看護協会 事業第1課
 ☎043(245)0025

◆5月31日は世界禁煙デー

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わない習慣を社会に広めるため、世界保健機関(WHO)の決議により昭和63年に設けられました。厚生労働省でも、平成4年から世界禁煙デーの始まる一週間を「禁煙週間」として定めました。喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患等の生活習慣病の重要な危険因子であることがわかってきました。たばこの煙には、依存症の原因となるニコチンのほか、タールや一酸化炭素、ヒ素やカドミウムなど、200種類以上の有害物質が含まれています。喫煙者本人がこの煙を吸い込むことが有害であるのはもちろん、喫煙者が吐き出した煙や、たばこの先の火から立ち上る煙(副流煙)を吸い込む受動喫煙も、健康に悪影響を与える原因となっています。

喫煙者の皆さんは、ご自分の健康はもちろん、周囲の人々へ受動喫煙の害が及ぶことのないよう、禁煙や受動喫煙の防止に努めましょう。喫煙習慣があっても、禁煙することにより、喫煙に関連のある病気のリスクが下がることが明らかになっています。禁煙する年齢が若いほど効果は大きく、何歳で禁煙をしても病気のリスクは下がります。

禁煙は、一度のチャレンジで成功しないかもしれませんが、一度失敗しても、何度でもチャレンジできます。気軽に、まずは「今日1日の禁煙」からスタートして、1日1日を積み重ねていきましょう。

6月から
 胃内視鏡検査を
 始めます
 (胃がん検診)

◆受診の流れ

- ①健康増進課に申し込み(窓口または電話)
 - ②「胃内視鏡検査(胃カメラ)のおしらせ」、「問診票」、「同意書」が健康増進課から送付される
 - ③指定医療機関※に検査の予約をする
 - ※市立国保大網病院、ますほ内科クリニック、うじはらクリニック
 - ④指定医療機関で検査を受ける
 - ⑤結果票が健康増進課から送付される
- ※医師2人以上で画像を診断するので、検査を受けてから結果票の送付まで1～2か月程度かかります
- ※結果票にかかっている指示に従ってください

1面から続く

栄養士だより

千葉県民は、食塩をとりすぎです!

1日の食塩摂取目標量は、男性8g未満、女性7g未満です。千葉県民の1日の食塩摂取量は、全ての年代で、目標量より2g以上多くとっています(平成27年県民健康・栄養調査結果より)。次のチェック項目のうち何個にチェックがつくか確認してみましょう。

食塩とりすぎ!?チェックリスト

- 塩蔵品(塩さけ、タラコ、佃煮等)を週3回以上食べている。
- 漬け物や味付けしてあるおかずに、しょうゆやソースをかける。
- 漬け物を1日2回以上食べている。
- 汁物(みそ汁、スープ類)を1日2杯以上飲む。
- 丼物、カレーライス、麺類などの単品料理を週3回以上食べている。
- 麺類の汁をほとんど飲む。



チェックリスト結果

- あなたのチェックは何個?
- ・0個→素晴らしい!食塩のとり方に気を付けていますね。
 - ・1個→食塩の摂取量が多すぎる可能性があります。チェックのついた食習慣を見直しましょう。
 - ・2個以上→食塩の摂取量が多すぎます。まずは1つ、食習慣を見直しましょう。

◆「なるほど!けんこう講座」に伺います

市では、食生活改善協議会と協力して、無理なく減塩するポイント等をお話する講座を開催しています。数名集まる会場へ伺い、高血圧予防のお話と、減塩みそ汁の試食を行います。実際に味わうことで現在の食生活にすぐ活かせる内容となっています。お気軽に申し込みください。

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

良い歯のコンクールを開催します!

6月の歯と口の健康週間に先駆け、各種歯のコンクールの参加者を募集します。

◆親と子の良い歯のコンクール

▶対象=平成28年4月1日から平成29年3月31日までの間に、3歳児健康診査を受診した幼児とその保護者(性別不問)

◆高齢者の良い歯コンクール

▶対象=平成29年4月1日現在、80歳以上で自分の歯(かぶせた歯、差し歯でも可)が、20本以上ある方

▶審査日時=5月22日(月)14時～

▶会場=保健文化センター1階

▶申込締切=5月19日(金)

▶申込方法=健康増進課窓口または電話

ハチマルニマル ◆8020運動普及標語コンクール

- ▶対象=市内在住・在勤の方
- ▶テーマ=歯科疾患(むし歯・歯周疾患)の予防に関するもの
- ▶応募方法=住所、氏名、生年月日、電話番号を明記の上、郵送またはファクスで申し込み
- ▶応募締切=5月19日(金)

