

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)	21日(水)13時～	H29.9月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	28日(水)13時～	H28.7月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	27日(火)13時～	H27.8月生まれ
3歳児健診	(保)	19日(月)13時～	H26.8月生まれ
すくすく広場	(保)	26日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(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)	I課 7日(水)	妊娠4か月以降の 妊婦さんとその家族
		II課 14日(水)	
		III課 25日(日)	

●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)	13時20分～14時
四種混合		6日(火)・23日(金)	
水痘		9日(金)	
日本脳炎		2日(金)・20日(火)	
予備日(予約制)		13日(火)・26日(月) ※完全予約制です。 希望する方は申込みください。	

(保)=保健文化センター、(農)=農村環境改善センターいづみの里
 ◎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。

保健



問い合わせは
 健康増進課
 健康増進班
 ☎0475
 (72)8321

胃がん検診(内視鏡検査)の 申込期間を延長します

保健師だより

今年度より開始した胃内視鏡検査の申込期間を「1月末まで」から「2月末まで」に延長します(受診期限は3月末まで)。

対象は50歳以上の偶数年齢(平成30年4月1日時点)の方で、胃の病気で医療機関を定期的に受診していない方となります。

今年度、対象者となった方は来年度は対象外になりますので、受診漏れがないようご注意ください。

◆受診方法

①健康増進課に申込み
 ②問診票、同意書案内が届く

③指定医療機関(市立大網病院、うじはらクリニック、ますほ内科クリニック)に予約をする

④予約日に医療機関を受診する
 ⑤後日、市から結果を送付

◆Q&A

Q 胃内視鏡検査は毎年受けたほうがいいのでしょうか。

A これまでの研究では、少なくとも3年に1回でも胃内視鏡検査を受診することで、

胃がん死亡率が30%減少することが明らかになっています。胃がんが増加しはじめる50歳を過ぎたら2年に1回定期的に受診してください。ただし、

腹部症状がある場合は、個別に医療機関を受診してください。また、医師の指示がある場合はそれに従ってください。

Q ピロリ菌を排除したので胃がんにはなりませんか。

A ピロリ菌は胃がん発症リスクに関与する高危険因子とされています。除菌することで胃がんになる可能性が減少すると言われていますが、その

効果は35%程度です。完全にがんを抑えられるわけではありませんが、定期的に胃がん検診を受診しましょう。



市民公開講座

「のばせ健康寿命!受動喫煙防止」

- ▶日時=2月15日(木) 14時～16時(13時30分開場) ※申込不要
 - ▶会場=東金文化会館
 - ▶講師=田那村雅子氏 (千葉県医師会受動喫煙防止対策委員)
 - ▶内容=講演「2020年きれいな空気でおもてなし in Chiba」、吹奏楽・手話コーラス、東京オリンピック・パラリンピック関係者によるトークと実技披露(予定)
 - ▶参加費=無料
- 問(一社)山武郡市医師会 ☎0475(52)4611
 健康増進課健康増進班 ☎0475(72)8321

予防接種

◆高齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)

対象年齢の方には個別で通知をしています。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、3月31日(土)まで受けられます。詳細は問い合わせください。 ※60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓、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I級相当の障がいがあり、23価肺炎球菌ワクチン(二

〈任意接種〉

75歳以上で定期接種に該当しない方に、市が接種費用の一部を助成しています。市内医療機関で接種を受ける場合は、任意接種用の予約票で受けられます。市外医療機関で接種を受ける場合は、接種後に市健康増進課の窓口で手続きが必要です。いずれの場合も問い合わせください。 ※すでに定期接種や市の助成を受けた方は対象となりません。

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

清潔なお口で認知症予防!

認知症にはさまざまな原因疾患がありますが、そのうちの1つに「アルツハイマー病」というものがあります。日本人の認知症患者のうち、約6割がアルツハイマー病だと言われています。また、アルツハイマー病は65歳以下の「若年性認知症」に多いとも言われています。



しかし、このアルツハイマー病の原因は明らかにされておらず、現在も根本的な治療薬は開発されていません。そういったなかで、歯周病の原因菌の成分が

アルツハイマー病患者の脳内で検出されるなど、重度の歯周病と認知機能の低下との相関性がわかってきました。根本的な解決策のないアルツハイマー病において、お口のお手入れは重要であると考えられます。

これまでのよくかむことで脳を刺激する認知症予防だけでなく、今後はお口のケアもプラスしてみたいかがでしょうか。

お口と全身の健康には密接なつながりがあります。お口を健康に保つことが健康長寿の秘訣ともいえるのです。



栄養士だより

簡単バランスクッキング 参加者募集!

健康についてのミニ講話と、家庭ですぐに実践できる調理実習の講座です。

- ▶日時=2月26日(月)10時～13時
- ▶会場=中央公民館調理室
- ▶内容=「冬野菜を使った健康メニュー」

〈調理実習〉

- ・鶏ごぼうのハンバーグ
- ・たっぷり野菜のジンジャースープ
- ・ごまドレサラダ
- ・さつま芋とレーズンのマシュマロバターグラタン

- ▶講師=食生活改善推進員(ヘルスメイト)
- ▶持ち物=エプロン、三角巾、筆記用具
- ※内容は、変更となることもあります。
- ▶参加費=300円



自分を知って人に寄り添う こころの健康づくり講演会を 開催しました

1月13日、保健文化センターでこころの健康づくり講演会を開催し、127人が参加しました。

(株)ありがトン代表でカウンセラーの澤登和夫氏を講師にお招きし、「あなたも大切な人もこころがほっと楽になる方法」を講演していただきました。

澤登氏自身のうつを乗り越えた体験談を交えながら、相手の心に寄り添うためには、まず自分を知る・認める・対話することで、自分を受け止める力「自己寄添力」を高めることが大切だとお話していただきました。

参加者からは、「経験談を話してくれたので、具体的に分かりやすかった」「自己寄添力は家族との合言葉にも」などの感想が寄せられ、こころのあたたまる講演会となりました。

