

4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)	18日(水)13時～	H29.11月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	16日(月)13時～	H28.9月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	23日(月)13時～	H27.10月生まれ
3歳児健診	(保)	24日(火)13時～	H26.10月生まれ
すくすく広場	(保)	9日(月)・23日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(農)	17日(火)9時30分～11時	
	(保)	6日(金)10時30分～11時30分	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	18日(水)	13時～13時15分
四種混合		11日(水)・27日(金)	13時20分～14時
麻しん・風しん混合		4日(水)・10日(火)	
水痘(みずぼうそう)		6日(金)	
日本脳炎		17日(火)・25日(水)	
予備日(予約制)		9日(月)・20日(金) ※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

子宮がん検診が変わります！

今年度から子宮がん検診の対象は、20歳以上の偶数年齢の方になります(平成31年4月1日時点)。対象年齢の方は忘れずに申込みください。
◆平成30年度集団がん検診の申込みが始まります

9月～11月に胃がん検診(バリウム検査)、乳がん検診、子宮がん検診、大腸がん検診を集団方式で実施します。がん検診は40歳以上(乳がん検診は30歳以上)、子宮がん検診は20歳以上の偶数年齢の女性)で本市に住民票のある方が受診できます。早期にがんを見つける方法は、検診以外ありません。また、早期のがんはほとんどが完治可能となつてきています。がんを怖がることなく、がん検診を受けましょう。

※平成29年度で75歳以上の負担金減免措置は終了しました。平成30年度からは年齢を問わず金額は検診ごとに一律となります。
 ▼胃がん、乳がん、子宮がん、大腸がん検診(集団方式)申込み期間 4月9日(月)～6月29日(金)
 ▼申込方法 氏名、住所、生年月日、電話番号、希望するがん検診を記入して、健康増進課窓口または郵送で申込み
 ▼申込みが必要な方

平成29年度に市のがん検診を集団方式で受診した方で、**新たにがん検診を追加したい方**を受診して、今年度は集団方式の受診を希望する方

※平成29年度に市のがん検診を集団方式で受診した方で平成30年度も昨年と同じ検診を希望する方には、受診案内およびがん検診受診票を8月頃に郵送しますので、申込みは不要です。

◆平成30年度の「大網白里市おとなの健康づくりガイド」と「親子の健康づくりガイド」ができました

集団がん検診・特定健診の内容や対象者、申込方法、各種教室・相談等の詳細は「大網白里市 おとなの健康づくりガイド」に掲載しています。子どもの健診、予防接種等については「親子の健康づくりガイド」をご覧ください。市ホームページまたは市内各公民館施設で配布しています。

◆肺がん・結核検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、胃の健康度検査は特定健診会場です!

6月から7月で実施される特定健診の会場で、肺がん・結核検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、胃の健康度検査を実施します。日程は、次のとおりです。

◆各種集団健診
 ▼A日程
 ・科目 特定健診、肺がん・結核検診、前立腺がん検診、胃の健康度検査、大腸がん検診
 ・日程(会場) 6月2日(土)(老人福祉センター)「コスモス荘」、6月5日(火)～8日(金)(農村環境改善センター)いづみの里、6月12日(火)～16日(土) ※14日(木)は午前のみ(大網白里アリーナ)、7月13日(金)(農村ふれあいセンター)やまべの郷、7月14日(土)・17日(火)・21日(土)・24日(火)・25日(水) ※20日(金)は午前のみ、10月12日(金)・13日(土)(保健文化センター)

▼B日程 骨粗しょう症予防検診、子宮がん検診、乳がん検診、胃がん検診、大腸がん検診
 10月25日(木)(農村環境改善センター)いづみの里、9月12日(水)、10月26日(金)(大網白里アリーナ)、9月8日(土)・10日(月) ※8日(土)は午前のみ、10月24日(水)、11月1日(木)・2日(金)(保健文化センター)

予防接種

◆高齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)

平成30年度の対象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平成31年3月31日(日)まで受けられます。
 ・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がい1級相当の障がいがあり、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はご連絡ください。

◆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。接種を希望する方は健康増進課まで問い合わせください。※すでに定期接種を受けた方、市の助成を受けて任意接種を受けた方は対象となりません。

◆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、予約制ですので、希望する方はご連絡ください。

▼日時 4月2日(月)・3日(火)13時20分～13時35分
 ▼会場 保健文化センター
 ▼対象 平成10年4月2日～平成19年4月1日生まれ(20歳の誕生日前日まで接種可能)

◆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。予約制ですので、希望する方はご連絡ください。
 ▼日時 4月2日(月)・3日(火)13時50分～14時
 ▼会場 保健文化センター
 ▼対象 小学6年生(13歳の誕生日前日まで接種可能)

献血



皆さんのご協力をお願いします。
 ▼日程・会場
 ①4月5日(木) 保健文化センター
 ②4月22日(日) ベイシア大網白里店
 ▼時間 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

栄養士だより

栄養バランスのよいお弁当

春は、入学や入社など新生活が始まる時期です。バランスよく作るには次のようなポイントを参考に作りましょう。

▶栄養バランスは3:2:1

主食(ご飯):副菜(野菜):主菜(肉や魚、卵)=3:2:1の割合で詰めましょう。カルシウムやビタミンなどお弁当では摂りにくい栄養素補給には、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、果物などをプラスすると良いでしょう。

▶おかずは彩りよく

赤黄緑などカラフルなお弁当は見た目にもよく、味や栄養も整っています。

このたび、市食生活改善協議会の協

力で、かんたんお弁当レシピ集が完成しました。保健文化センターで配布していますので、ご活用ください(市ホームページでもダウンロードできます)。



▲かんたんお弁当レシピ集

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

お口の悩み、お聴きします! 訪問歯科相談

生涯にわたって食事をおいしく摂り続けていくためには、食事内容はもちろん、お口の中の環境を整えることも大切です。

歯周病やむし歯の原因となるお口の中の細菌が、全身に悪影響を及ぼすことは、テレビなどのメディアでもたびたび取り上げられています。お口の中が不衛生な状態で、お口まわりや舌、のどの筋肉が衰えると、食べ物や唾液とともに細菌が気管に入り込み、肺炎をおこしてしまいます。これを誤嚥性肺炎といいます。特に介護を受けている方や手術後など、体力が落ちてきている方にとってこの肺炎は命にかかわる病気といえます。

誤嚥性肺炎予防のためにはお口の中を清潔に保つためのケアが重要ですが、介護が必要な方の中にはご自身ではなかなかできない方もいらっしゃるかと思います。市ではお口のケア等について、訪問相談を実施しています。日ごろ、なかなか外出できず、歯科医院で相談ができない方、もしくはご家族等の介護をされていて、お口のケア方法について疑問がある方など、歯科衛生士がご自宅まで伺います。希望する方はご連絡ください。

