

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)	28日(月)13時～	H29.12月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	29日(火)13時～	H28.10月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	21日(月)13時～	H27.11月生まれ
3歳児健診	(保)	23日(水)13時～	H26.11月生まれ
歯っぴーモグモグ教室	(保)	18日(金)10時～	H29.3月、4月生まれ
マタニティ教室 (要申込)	(保)	I課9日(水)13時30分～	妊娠4か月 (妊娠12週)以降の妊婦 さんとその家族
	(保)	II課16日(水)13時30分～	
	(保)	III課27日(日)9時30分～	
すくすく広場	(保)	14日(月)・28日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(保)	11日(金)10時30分～11時30分	
	(農)	15日(火)9時30分～11時	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	7日(月)・18日(金)	13時20分～14時
水痘		11日(金)	
四種混合		15日(火)・30日(水)	
日本脳炎		14日(月)・22日(火)	
予備日		8日(火)・25日(金) ※完全予約制です。 希望する方は 申込みください。	

不活化ポリオ、B型肝炎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か月乳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

健康ポイント対象事業 平成30年度の運動教室が始まります

正しい姿勢を保ったり、ストレッチや軽い筋トレは、普段運動をしていない方でも、意外と楽しくできるものです。市では、高血圧や脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の予防を目的に運動教室を開催します。

足腰が痛いからと運動をあきらめている方、運動をしたけれど何からはじめたらよいかわからない方、楽しい講師と一緒に体を動かしてみませんか。運動が苦手な方でも大丈夫です。

▼時間 13時～15時(運動時間は約1時間程度)
▼会場 大網白里アリーナ



▲運動教室の様子

▼対象 概ね40歳以上64歳までの方(今まで運動教室に参加していない方を優先します)
▼申込方法 健康増進課窓口または電話で申込み
▼募集人数 20人
▼参加費 無料

予防接種

◆高齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)

対象の方には、個別通知でお知らせします。接種は市内または県内の相互乗り入れ協力医療機関で受けることができますが、市外医療機関で接種を希望の場合は問い合わせください。

なお、次の要件に該当される方は、個別通知をしていないので、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級相当の障害のある方
※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。

運動教室開催日(すべて木)

5月10日	5月24日	11月8日	11月22日
6月7日	6月21日	12月6日	12月20日
7月5日	7月19日	1月10日	1月24日
8月9日	8月23日	2月7日	2月21日
9月6日	9月20日	3月7日	3月14日
10月4日	10月18日	※都合のつく日のみの参加も可能です。	

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。市内医療機関で接種をする方は任意接種用の予約票を受けられます。市外医療機関で接種を受ける場合は、接種後に健康増進課の窓口での手続きが必要になります。いずれの場合も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。



インフルエンザ

◆第27回県民が集う「看護の日」

日時 5月13日(日)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・キツズ白衣試着

参加費 無料
問(公社)千葉県看護協会
事業第一課/吉川

5月31日は世界禁煙デー
喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患等の生活習慣病の危険因子であることが分かっています。

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

栄養士だより

簡単バランスクッキング(春夏コース)参加者募集!

～健康ポイント対象事業～

各テーマに合わせた講話と、家庭ですぐに実践できる調理実習の講座です。1回だけでも受講できますので、お好きなテーマをお選びください。

▶日程・内容=別表のとおり
▶時間=10時～13時
(9時45分～受付)

▶会場=中央公民館調理室
▶募集人数=23人
▶申込方法=電話で申込み
※定員になり次第申し込みを締め切ります。
▶持ち物=エプロン、三角巾、筆記用具
▶参加費=1回300円

日程	テーマ	調理実習	講師
5月24日(木)	高齢期の健康づくり	低栄養・老化予防メニュー(スパニッシュオムレツ他)	保健師・管理栄養士
6月28日(木)	壮年期の健康づくり	栄養バランスのとれた時短メニュー(きのこの豚丼)	
7月26日(木)	骨粗しょう症予防について	骨を丈夫に健康寿命をのばそう(牛乳・乳製品の料理)	保健師・食生活改善推進員
8月23日(木)	そしゃくと健康について	夏の食材でつくるカムカムレシピ(黒豆じゃこごはん)	歯科衛生士管理栄養士



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、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。禁煙は、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「今日一日の禁煙」からスタートして、一日一日を積み重ねていきませんか。

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、各種良い歯のコンクールの参加者を募集します。

◆良い歯のコンクール

<親子の部>

▶対象=平成29年4月1日から平成30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の方

<高齢者の部>

▶対象=平成30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21日(月)14時～
▶会場=保健文化センター

▶申込締切=5月18日(金)
▶申込方法=市役所健康増進課窓口または電話

◆8020(ハチマルニイマル)運動普及言語コンクール

▶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込み
▶応募締切=5月18日(金)

