

10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)	31日(水)13時～	H30.5月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	29日(月)13時～	H29.3月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	5日(金)13時～	H28.4月生まれ
3歳児健診	(保)	30日(火)13時～	H27.4月生まれ
すくすく広場	(保)	22日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(農)	16日(火)9時30分～11時	
	(保)	5日(金)10時30分～11時30分	
プレママ歯科検診 おとなの歯科検診	(保)	12日(金)	妊産婦または S22・32・42・52・62・ H9年度生まれの方、 その他希望する方
		13時15分～14時15分	

●予防接種

接種種	会場	日程	受付時間
水痘	(保)	1日(月)	13時20分～14時
四種混合		17日(水)・26日(金)	
麻しん風しん混合		2日(火)	
日本脳炎		9日(火)・22日(月)	
予備日(予約制)		10日(水)・23日(火)	※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、(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。

▼接種期限は12月31日(月)までですが、12月中旬までに受けましょう。
 ※各医療機関に接種日を確認してください。
 ▼接種場所：市内協力医療機関、千葉県内定期予防接種相互乗り入れ協力医療機関
 ※その他の医療機関で接種を希望される方は、必ず事前に健康増進課へ相談してください。
 ▼接種料金：各医療機関が設定する接種料金から市の負担1,500円を差し引いた額
 ▼持ち物：予診票、案内文に付いている接種済証
 ▼その他
 ・インフルエンザの予防接種は希望者が受けるもので、強制ではありません。
 ・認知症などで本人の意思確認ができない場合はこの対象となりません。
 ・接種期間中に65歳の誕生日を迎えられる方、平成30年9月1日以降に転入された対象となる方は、健康増進課または山武郡市内の各医療機関に申し出てください。
◆高齢者の肺炎球菌予防接種〈定期接種〉
 対象の方には個別にお知らせしています。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受けられます。
 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、連絡をお願いします。
 ・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級相当の障がいのある方で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
 ▼対象外の方
 ・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

栄養士だより 電子レンジを上手に使って野菜をたくさん食べよう!

1日に必要な野菜の量は、片手山盛り3つ分(約350g)です。20～64歳の千葉県民の1日の野菜摂取量は、目標の350gより少なく、特に30歳代では約100g不足している現状です。野菜が不足すると、食物繊維が不足し便秘や血糖値の上昇、コレステロールの上昇が起りやすくなります。また、血圧を下げる働きのあるカリウムも多く含まれているため、野菜が不足すると血圧が上昇しやすくなります。

電子レンジ調理なら、下ごしらえも簡単にでき、調理時間の短縮になります。

◆野菜100gの下ごしらえ方法

〈青菜〉
洗ったあと、水をきらずに、耐熱容器に葉と根元を交互に並べてラップをふんわりとかけ、1～2分加熱する。加熱後すぐに冷水にとって、ザルにあげる。

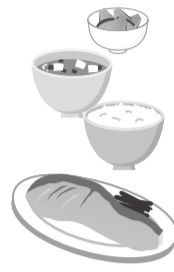
〈タマネギ・キャベツ〉
大きさをそろえて切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけて1～2分加熱する。そのまましばらくおき、余熱でしんなりさせる。

〈ジャガイモ〉
皮をむいて大きさをそろえて切り、水にさらす。水をきって耐熱容器に入れラップをかけ2～3分加熱する。

〈カボチャ・ニンジン〉
カボチャは種とわたを取る。ニンジン皮をむく。大きさをそろえて切って耐熱容器に入れ、ラップをかけて2～3分加熱する。ニンジンは加熱後、冷水にとってザルにあげると色があせない。

◆糖尿病とは
糖尿病は、1型糖尿病、2型糖尿病などに分類されますが、日本人の糖尿病の95%以上は2型糖尿病です。2型糖尿病は食物として摂り入れたブドウ糖が、インスリン(ホルモン)が不足したり働きが悪くなることで血液中の血糖値が高くなる状態(高血糖)です。

◆合併症
高血糖の状態でも自覚症状がないことが多いため、知らないうちに病気が進行していることがあります。糖尿病は血管をもろくさせ、さまざまな合併症を起こします。



①空腹時血糖値126mg/dl以上
 ②随時血糖値200mg/dl以上
 ③HbA1c(NGSP)6.5%以上
 ①～③のいずれかが当てはまる場合は糖尿病が疑われます。

あなたは大丈夫? 「増える糖尿病」

保健師だより

保健

問い合わせは
 健康増進課
 健康増進班
 ☎0475
 (72)8321

◆細い血管の障害
 ・網膜症(失明の原因となる)
 ・腎症(人工透析の原因となる)
 ・神経障害(足壊疽など)
◆太い血管の障害
 ・脳梗塞
 ・心筋梗塞
 その他、糖尿病は認知症やがんにかかりやすくなります。

◆糖尿病を予防するために
〈食事〉
 ・食べ過ぎや塩分の摂り過ぎに注意する。
 ・主食に偏らず、栄養バランスのよい食事にする。
 ・規則正しい食事時間を心がける。
〈運動〉
 ・ウォーキング等の有酸素運動が効果的。
〈体重管理〉
 ・肥満はインスリンの作用不足を招くため、適正体重を目指す。
 BMI(体格指数)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が25未満となるようにする。

◆健診・受診
 ・年1回は健診で血液検査を行う。
 ・糖尿病が疑われる方は主治医のもとで定期的に検査を行う。

◆高齢者のインフルエンザ予防接種
 ▼対象者：市の住民基本台帳に登録されていて、接種日に次の要件を満たしている方
 ・65歳以上の方(誕生日の前日から受けられます)
 ・満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、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
 案内(予診票)は昭和28年9月30日生まれまでの方に送付しています。
 条件に当てはまる方で案内が送付されていない方は、山武郡市内の指定医療機関においてある予備の予診票を利用いただくか、健康増進課窓口にお越しください。

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」参加者の皆さんをご紹介します!

市では6月の「歯と口の健康週間」にちなんで、各種良い歯のコンクールを開催しています。今月は、コンクールに参加された方々とそのお口の健康の秘訣をご紹介します。

◆親子の部

〈橋本華子さん・桃那ちゃん〉
 ▶華子さん
 矯正治療がきっかけで自分の歯を意識するようになりました。歯みがきときにはフロスを通すようにしています。
 ▶桃那ちゃん
 3か月に1回定期検診を受けさせています。夜の仕上げ磨きが習慣になっており、自分から「仕上げ磨きは?」と聞いてきます。



▲橋本華子さん・桃那ちゃん

◆高齢者の部
〈丹野美代子さん〉
 食事は魚を昔から多く食べていました。普段の歯みがきに加えて、舌も磨くようにしています。



▲丹野美代子さん

〈河野定子さん〉
 夕食後、歯みがきをしたら何も食べないようにする習慣をここ20年ほど続けています。また、かかりつけの歯科医院で定期検診とクリーニングを受けています。



▲河野定子さん

※脾臓摘出手術を受けた場合は保険適用になります。
 用の一部助成を行っています。詳細は問い合わせください。
〈任意接種〉
 ※すでに定期接種を受けた方は任意接種の対象となります。