

保健

保健師だよ！



問い合わせは

健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

健診(検診)を受けた後はどうする？

今年も6月から10月に特定健診やがん検診を実施しました。すでに結果がお手元に届いた方も多いと思います。

がんに関する相談窓口

がんを診断されたとき、不安や悩みを相談できる身近な窓口として、県内のがん診療連携拠点病院等に「がん相談支援センター」が設置されています。

送られてきた結果に「再検査」「要医療」「要精密検査」となっている項目はありませんか。何らかの異常があるのにそれを放置しておくのは大変危険です。再検査等もなっても、全ての方に重大な病気があるわけではありませんが、がん等の病気が見つかる方もいます。

自覚症状は病気が進行しないと現れない場合が多いです。今一度健診等の結果を確認し、必要な再検査や精密検査を受ける方もいます。

がん専門相談員として研修を受けた看護師やソーシャルワーカーなどが、ご本人やご家族の相談に面接または電話で対応しています。その病院に通院してなくても、無料で利用できる相談窓口です。

大網白里市の近隣では、千葉県がんセンター(千葉市) やさんむ医療センター(山武市)に設置されています。

条件に当てはまる方で案内が送付されていない方は、山武市(に設置されています) 詳細は健康増進課へ問い合わせいただくか、県ホームページ内の「がん相談支援センター」(URL: <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/gan/soudan/soudanshen.html>)をご覧ください。

11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)	27日(火)13時~	H30.6月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	21日(水)13時~	H29.4月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	14日(水)13時~	H28.5月生まれ
3歳児健診	(保)	19日(月)13時~	H27.5月生まれ
すくすく広場	(保)	12日(月)・26日(月)10時~11時30分	
乳児相談	(農)	20日(火)9時30分~11時	
	(保)	9日(金)10時30分~11時30分	
歯っぴーモグモグ教室	(保)	16日(金)10時~	H29.9月・10月生まれ
マタニティ教室 (要申込)	(保)	I課28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12月5日(水)13時30分~	
	(保)	III課12月16日(日)9時30分~	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
水痘	(保)	6日(火)	13時20分~14時
四種混合		12日(月)・30日(金)	
麻疹風疹混合		5日(月)	
日本脳炎		7日(水)・20日(火)	
予備日(予約制)		9日(金)・26日(月) ※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。

予防接種

◆高齢者のインフルエンザ予防接種

▼対象者II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されています。

武郡市内の指定医療機関に置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。

武郡市内の指定医療機関に置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。

▼接種期間II12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II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II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II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対象とな

◆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、個別通知をさせていただきます。

- ・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

※脾臓摘出手術を受けた場合は保険適用になります。

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。

詳細は問い合わせください。※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。

◆予防接種の再接種費用を一部助成

骨髄移植等の治療を受け、一度獲得した定期予防接種の効果期待できないと医師に判断された場合、再接種費用の一部を助成します。

詳細は問い合わせください。

りません。
・接種期間中に65歳の誕生日を迎える方、平成30年9月1日以降に転入し対象となる方は、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。

栄養士だよ！

健康づくりのボランティアさん(食生活改善推進員)募集!

市では、食生活改善推進員が健康によい料理を普及しています。一緒に活動しませんか。入会後は、年4回程度研修を行います。

▶推進員の主な活動内容

- ・親子クッキング
- ・減塩料理の普及
- ・生活習慣病予防講座など

◆ヘルシー講座

- ▶日時・内容=別表のとおり
- ▶会場=中央公民館(2月20日(水)のみ 大網白里アリーナ)
- ▶対象=推進員となって活動が可能な方、全5回出席できる方
- ▶募集人数=15人
- ▶申込方法=健康増進課に電話で申し込み
- ▶受講料=1,000円

●ヘルシー講座日程・内容

日程	内容	講師
1月16日(水) 9時30分~15時	開講式 「市民の健康状況と地域での推進員活動」 ・調理実習「簡単バランスメニュー」 計量の仕方を覚えよう・食品衛生の基礎知識	保健師 食生活改善推進員 管理栄養士
1月23日(水) 9時30分~13時30分	「5大栄養素と年代別の食事」 「歯と口腔の健康」 ・調理実習「生活習慣病予防メニュー」 減塩くんで塩分測定をしてみよう	管理栄養士 歯科衛生士
2月13日(水) 9時30分~13時30分	「低栄養・認知症予防講座」 ・調理実習「低栄養・認知症予防メニュー」 ※当日は、別途参加費が必要です。	保健師 食生活改善推進員
2月20日(水) 13時30分~15時30分	「脳トレ&運動講習会」 家庭でできる運動を体で覚えよう	健康運動指導士
3月6日(水) 9時30分~15時	閉講式 ・郷土料理「太巻き寿司」にチャレンジ! 入会説明、現役推進員との交流会	食生活改善推進員

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

11月8日は「いい歯の日」!

今月の「いい歯の日」に合わせ、6月の歯と口の健康週間に開催された千葉県歯・口の健康啓発標語コンクールで市代表に選ばれた作品をご紹介します。どちらもお口の大切さが伝わるとても素晴らしい作品です。

市民の皆さんが生涯を通して健やかな生活を送る上で、お口の健康は全身の健康の基盤となります。むし歯や歯周病を予防して、健康の維持・向上を目指してはいかがでしょうか。

▶小学生の部
古内碧さん(大網小2年生)
「かぞくみんなで はみがきシュシュ 白いはならぶ みんなのお口」



▲古内碧さん

また、次のとおり歯周病の簡単な検査を無料で実施します。

◆健康づくり講演会健康チェックコーナー

- ▶日時=11月17日(土)9時~9時50分
- ▶会場=保健文化センター3階ロビー
- ▶内容=うがいによる歯周病検査

歯周病は、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中など全身の病気との関係が明らかになってきている病気です。予約は不要ですので、お問い合わせの上、ご参加ください。

▶成人の部
荒木郷子さん
「しっかりかめる 丈夫な歯 私の大事な 宝物」



▲荒木郷子さん