

# 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

## 自己肯定感は心の浮き輪

子どもの心が成長していくうえで、一番の土台になるのが自己肯定感です。自己肯定感とは、「自分は大切な人間だ」「必要な存在だ」「私は私でいい」という気持ちのことです。この自己肯定感の土台が築かれるのが、0〜3歳です。家族に抱っこしてもらったり、授乳をしてもらったり、大切にされることで、「自分は大切な人間なんだ」という気持ちで育まれていきます。この土台ができてこそ、しつけがきたり、勉強することができたり、子どもにしつけをしたり、勉強を教えようとしてもなかなか身に付かないだけでなく、

低い自己肯定感をさらに下げってしまうことになり、自己肯定感とは、心の浮き輪のようなものです。プールや海で遊ぶとき、浮き輪があれば、水面に浮くことができ、リラックスして遊ぶことができます。しかし、浮き輪がないと、浮くことにたくさんエネルギーが必要となります。常に、手足を動かし続けないと沈んでしまいます。そのような状態では、リラックスして遊ぶことはできません。

このように自己肯定感の低い人は、浮き輪を持っていないようなもので、日常生活を送るだけでも神経をすりへらします。使わなくてもいいエ

ネルギーをたくさん使っているため、疲れやすく、気持ちが落ち込みやすいので、生きづらくなります。なかには怒りやすくなることもあります。自己肯定感の低い人に自己肯定感を持ってくると、存在価値を持つこと自体にエネルギーを費やさなくてもよくなるので、とても生きるのが楽になります。

自己肯定感を育むために、いちばん有効で簡単な言葉は「ありがとう」です。お礼を言うよりも、「自分のしたことが人の役に立った」、「自分がここにいる意味があった」と思えるからうれしいのです。「ありがとう」が自己肯定感を育むのは子どもだけではなく、身近な人に「ありがとう」の言葉をかけましょう。

接種期間は12月31日までですが、12月中旬までに受けましょう。

◆接種場所 市内協力医療機関、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

希望する方は、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 II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。

対象者の方には個別にお知らせをしています。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受けられます。

次の要件に該当す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害1級相当の障害のある方で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。

11月17日、保健文化センター3階ホールで、千葉県循環器病センター臨床研修アドバザの平井愛山氏を講師に招き、「おいしく減塩して健康に」をテーマとした健康づくり講演会を開催しました。

約280人の参加者は、なぜ「減塩」することで糖尿病や肥満、高血圧を改善することができるのかについて、分かりやすい解説で学ぶことができました。

また、講演会の前には、健康相談コーナーとして、血糖値測定、血管年齢測定、骨密度検査、握力測定、歯周病チェックや食生活改善協議会による減塩みそ汁の試飲などが行われました。参加者からは「自分の健康を振り返る良い機会になった。今日学んだことを家でも実践していきたい」などの声が聞かれました。

## 12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)	26日(水)13時~	H30.7月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	19日(水)13時~	H29.5月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	18日(火)13時~	H28.6月生まれ
3歳児健診	(保)	14日(金)13時~	H27.6月生まれ
すくすく広場	(保)	10日(月)10時~11時30分	
乳児相談	(農)	18日(火)9時30分~11時	
	(保)	7日(金)10時30分~11時30分	
マタニティ教室 (要予約)	(保)	Ⅱ課 5日(水)	妊娠4か月以降の妊婦さんとその家族
		Ⅲ課 16日(日)	
成人歯科検診 プレママ歯科検診(予約制)	(保)	10日(月)13時15分~14時15分	

### ●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(金)	13時20分~14時
四種混合		12日(水)・25日(火)	
水痘		3日(月)	
日本脳炎		4日(火)・17日(月)	
予備日(予約制)		11日(火)・21日(金) ※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か月乳児相談は対象者に通知をします。  
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。

希望する方は、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 II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。

11月17日、保健文化センター3階ホールで、千葉県循環器病センター臨床研修アドバザの平井愛山氏を講師に招き、「おいしく減塩して健康に」をテーマとした健康づくり講演会を開催しました。

約280人の参加者は、なぜ「減塩」することで糖尿病や肥満、高血圧を改善することができるのかについて、分かりやすい解説で学ぶことができました。

また、講演会の前には、健康相談コーナーとして、血糖値測定、血管年齢測定、骨密度検査、握力測定、歯周病チェックや食生活改善協議会による減塩みそ汁の試飲などが行われました。参加者からは「自分の健康を振り返る良い機会になった。今日学んだことを家でも実践していきたい」などの声が聞かれました。

### 栄養士だよ！

#### 食品ロスを減らしましょう

～大切な一人ひとりが「もったいない」を意識して行動すること～

◆食品ロスって？  
食べられるのに捨てられた食品のことです。日本では年間600万トン以上の食品ロスが発生しています。  
日本人1人に換算すると、毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てている計算になります。

〈買い物編〉

- 賞味期限を正しく理解  
賞味期限は「おいしく食べることができる期限」。すぐ捨てずに確認を。
- 買い物は必要に応じて  
買い物前に家にある食材・食品をチェックしましょう。

- 残さず使い切る。  
献立や調理方法を工夫しましょう。

〈外食・宴会編〉

- 食べられる分だけ注文しましょう。(小盛メニューを活用)
- 料理をおいしく食べきましょう。  
宴会では幹事さんが食べきりの呼びかけを。「キーワードは30・10」です。  
30:乾杯後30分間は料理を楽しむ。  
10:お開き前の10分間はもう一度料理を楽しむ。  
年末年始、食べきりミッションの実践をお願いします。  
〈参考〉「消費者庁ウェブサイト」

### よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

#### 健康づくり講演会 「うがいで簡単歯周病チェック&口臭測定」を実施

11月17日に開催した健康づくり講演会にてお口の健康チェックを行い、多くの方に参加していただきました。

講演内容が、減塩を中心とした生活習慣病予防であったため、全身疾患と関りの深い歯周病チェックをうがいで簡単にできる検査キットを使用して行いました。

歯周病は、糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞および脳卒中など全身のさまざまな疾患との関係性が明らかになっています。

しかし、歯周病は自覚症状が乏しく進行に気が付きにくい上、進行して歯を支える骨が溶けると、通常骨の再生は見込めないため、完全に骨がなくなってしまった場合には、健康な歯であっても抜歯を余儀なくされます。

歯周病を予防するためには、日々のお口のケアの際に、歯と歯肉の境目はもちろん、歯と歯の間に優先的に手入れすることが肝心です。また自身のお手入れのみでは限界があるため、かかりつけの歯科医院を作り、3か月から半年に1回の定期的な検診と歯のクリーニングを受けることも大切です。

将来、歯を失って後悔する前に、今できる予防を始めてみませんか。