

保健

保健師だより



問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

冬のジンワリ脱水に注意!

脱水は夏のトラブルと思いがちですが、汗をかきにくい冬にもジンワリと脱水になる方が増えています。脳梗塞や心筋梗塞を予防するためにも冬の脱水に気をつけましょう。

なぜ脱水になるの?

冬は空気が乾燥し、さらに暖房器具を使用することで室内の湿度が低下し、皮膚や呼吸などからたくさん水分が



失われます。また、冬は水分を失っている自覚が少なく、水分の摂取が減ってしまいがちです。

脱水症状のサイン

- ・皮膚がカサカサして口内が粘つく
- ・体がだるくなり活力が低下する
- ・目まいや立ちくらみが起こる

脱水を予防するために

- ①室内の湿度を50～60%前後に保つため、加湿器を使う
 - ②定期的に換気を行う
 - ③食事の時や起床時、入浴前後、就寝前等、1日8回コップ1杯程度の水分補給をする
- この時の水分は利尿作用が強いアルコール類は避ける。

予防接種

高齢者の肺炎球菌予防接種

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制度に加入している医療機関で受けられます。なお、次の要件に当てはまる方には通知をしていませんので、ご連絡ください。

- ・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
③インフルエンザやノロウイルス感染等により、高熱や嘔吐・下痢を起こしたときは、スポーツ飲料等で電解質(ナトリウム、ミネラル等)を補給する。

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で受けられます。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手続きが必要になります。いずれの場合も健康増進課へ問い合わせください。

市の助成を受けて任意接種を受けた方は任意接種の対象となります。



2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)	22日(金)13時～	H30.9月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	4日(月)13時～	H29.7月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	18日(月)13時～	H28.8月生まれ
3歳児健診	(保)	26日(火)13時～	H27.8月生まれ
すくすく広場	(保)	25日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(保)	1日(金)10時30分～11時30分	
	(農)	19日(火)9時30分～11時	
マタニティ教室 (予約制)	(保)	I 課 6日(水)	妊娠4か月以降の 妊婦さんとその家族
		II 課 13日(水)	
		III 課 24日(日)	

予防接種

接種種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	1日(金)	13時20分～14時
四種混合		12日(火)・27日(水)	
水痘		5日(火)	
日本脳炎		15日(金)・25日(月)	
予備日(予約制)		8日(金)・20日(水) ※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。

風しんワクチン 接種費用の一部助成

風しんの抗体価が低いと判断された方を対象に、ワクチン接種費用の一部を助成しています。

対象II県が実施する風しん抗体検査を平成30年12月25日以降に受検し、抗体価が低いと判断された方

- ▼助成金額
- ・麻しん風しん混合ワクチン 115,000円
- ・風しんワクチン 113,000円

※生活保護の方は全額助成。1人1回限り。

▼助成対象期限 11月31日(日)
▼申請方法 II 対象の方は医療機関でワクチン接種を受け、必要書類をそろえて健康増進課窓口または郵送で申請
▼申請期限 11月4日(水) (郵送の場合必着)
詳細は市ホームページをご覧ください。健康増進課に問い合わせください。



トレーニング室を利用して健康づくり

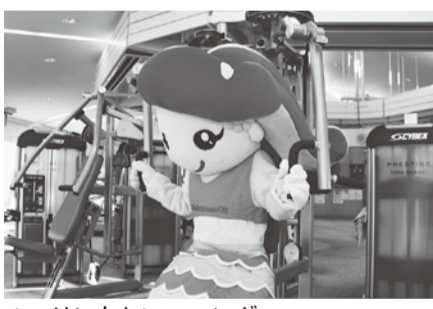
大網白里アリーナには、広さ261㎡のトレーニング室が併設されており、ランニングマシンやバイク、ウエイトマシンなど各種トレーニング機器が利用できます。初めての方も専門のトレーナーが丁寧に指導しますのでご安心ください。

また、体力測定や健康相談も併せて実施していますので、ぜひ健康づくりやスポーツトレーニングに利用ください。

- ▼利用料金
- ・1回300円(2時間まで)
- ・1か月定期券3,080円(時間制限なし)

※市外在住の方は1.5倍の料金となります。

▼対象II 高校生以上
▼利用可能時間 11時～21時(休館日を除く)
※アリーナは22時まで開館していますので、トレーニング室利用後に更衣室やシャ



▲マリンもトレーニング

ワー利用できます。
※トレーニング室利用の前に必ず使用講習会を受講してください。講習会の予約は、電話またはトレーニング室で申し込みください。持ち物等の詳細は問い合わせください。
※サンライズ九十九里の屋内温水プールを利用する際に講習会修了証を提示すると割引料金で利用できます。
大網白里アリーナ
☎0475(72)5708

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

ありんこ親子保育園でフッ化物洗口がスタート!

先月に引き続き、フッ化物(フッ素)洗口事業の新規実施施設、ありんこ親子保育園の様子を紹介します。

ありんこ親子保育園では、昨年6月下旬から希望のあった年中児・年長児に対して、フッ化物洗口によるムシ歯予防を開始しました。担任の先生にお話を伺ったところ、「開始当初と比べると、園児たちも上手にうがいができるようになりました。また、フッ化物洗口は、今では園での生活習慣の1つとして定着しています」と話してくださいました。洗口の様子を見ると、しっかりとうがいできたかどうか、吐き出した溶液の泡立ちを先生に見せる姿に、習慣化の一端を垣間見ることができました。

フッ化物を用いたムシ歯予防法には、洗口以外にも歯磨き粉を使う方法や歯科医院で塗布する方法がありますが、これらは併用することでさらに予防効果が上がります。

ムシ歯を予防するためには、生えだての時期が最も重要です。市では歯と口の健康に寄与できるように、永久歯のムシ歯予防として今後も本事業の実施拡大を目指します。



▲右側の歯に届くようにブクブクブク

栄養士だより

簡単バランスクッキング参加者募集!

健康についてのミニ講話と、家庭ですぐに実践できる調理実習の講座です。

- ▶日時=2月25日(月) 10時～13時
- ▶会場=中央公民館調理室
- ▶メニュー=しょうがふりかけご飯、野菜たっぷり肉巻き、具だくさん野菜スープ、芋ようかん
- ▶持ち物=エプロン、三角巾、筆記用具
- ▶講師=食生活改善推進員(ヘルスメイト)

- ▶募集人数=20人
- ▶申込方法=健康増進課にて申し込み
- ▶申込締切=2月15日(金)
- ▶参加費=300円

