

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	(保)	28日(火)13時～	2018年12月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	24日(金)13時～	2017年10・11月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	21日(火)13時～	2016年11月生まれ
すくすく広場	(保)	13日(月)、27日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(農)	21日(火) 9時30分～11時	
	(保)	10日(金)10時30分～11時30分	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	28日(火)	13時～13時15分
四種混合		14日(火)、27日(月)	13時20分～14時
麻しん・風しん混合		7日(火)、20日(月)	
水痘(みずぼうそう)		10日(金)	
日本脳炎		17日(金)、29日(水)	
予約日(予約制)		13日(月)、31日(金) ※完全予約制です。 希望の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、封書で通知をしています。
 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

令和元年度の運動教室が始まります

正しい姿勢を保ち、ストレッチや軽い筋力トレーニングをすることは、普段運動をしていない方でも、意外と楽しく出来るものです。
 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。

5月31日は世界禁煙デー

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始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。
 ▼時間 13時30分～14時30分(日程は下表参照)
 ▼会場 農村ふれあいセンター

運動教室日程

令和元年5月	9日、23日	11月	7日、21日
6月	13日、27日	12月	5日、19日
7月	11日、25日	令和2年1月	9日、23日
8月	8日、22日	2月	6日、20日
9月	12日、26日	3月	5日、19日
10月	10日、31日		

風しんワクチン接種費用を一部助成

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 千葉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5,000円
 風しんワクチン3,000円
 ※生活保護の方は全額
 ※一人1回限り

歯科口腔健康診査(歯科健診)を受診しましょう

千葉県後期高齢者医療広域連合では、前年度に75歳となった被保険者の方を対象として、歯科健診を実施します。
 ▼対象 昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者の方
 ▼実施期間 6月3日(月)～12月27日(金)
 ▼費用 無料
 ※健診後の治療に要する費用は有料です。

千葉県後期高齢者医療広域連合では、前年度に75歳となった被保険者の方を対象として、歯科健診を実施します。
 ▼対象 昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者の方
 ▼実施期間 6月3日(月)～12月27日(金)
 ▼費用 無料
 ※健診後の治療に要する費用は有料です。

関に予約後、郵送された受診票を持参し、健診を受けてください。
 ※受診は期間中に限り、一人1回までです。
 ▼受診の際に必要な物 被保険者証、受診票
 ▼対象医療機関 千葉県歯科医師会会員の健診協力医療機関
 ※対象医療機関の確認は市民課高齢者医療年金班へお問い合わせください。
 関 千葉県後期高齢者医療広域連合給付管理課給付第1班
 ☎043(216)5013
 関 市民課高齢者医療年金班
 ☎0475(70)0336



良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

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30年4月1日から平成31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
〈高齢者の部〉
 ▶対象=平成31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(火)14時～
 ▶会場=保健センター1階
 ▶申込締切=5月17日(金)
 ▶申込方法=健康増進課窓口または電話
 ◇8020(ハチマルニイマル)運動普及標語コンクール
 ▶対象=市に在住、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
 ▶申込方法=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し込み
 ▶申込締切=5月17日(金)



栄養士だより

～健康ポイント対象事業～ 簡単バランスクッキング(春夏コース)参加者募集!

健康に役立つミニ講話と、家庭ですぐに実践できる調理実習の講座です。1回だけでも申込みできますので、好きな日にちを選んで受講ください。
 ▶日程=別表のとおり
 ▶時間=10時～13時(受付9時45分～)
 ▶会場=中央公民館調理室
 ▶募集人数=23人
 ▶申込方法=健康増進課窓口または電話で申し込み
 ※定員になり次第申し込みを締め切らせていただきます。
 ▶持ち物=エプロン、三角巾、筆記用具
 ▶参加費=1回300円

日程	内容	講師
5月23日(木)	▶講話=沈黙の臓器「肝臓」について ▶調理=ビタミンたっぷりメニュー(豆腐と野菜のチーズチャンプルー他)	保健師 管理栄養士
6月19日(水)	▶講話=糖尿病を予防するには ▶調理=糖尿病予防メニュー(ゆで豚とトマトの和え物 他)	保健師 食生活改善推進員
7月25日(木)	▶講話=歯周病と全身疾患について ▶調理=夏野菜を使った健康メニュー(タコを使った彩りサラダ 他)	歯科衛生士 管理栄養士