

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	(保)	29日(月)13時～	H31.2月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	17日(水)13時～	H29.12月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	9日(火)13時～	H29.1月生まれ
3歳児健診	(保)	22日(月)13時～	H28.1・2月生まれ
すくすく広場	(保)	8日(月)、22日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(保)	5日(金)10時30分～11時30分	
	(農)	9日(火)9時30分～11時	
離乳食講習会	(保)	26日(金)10時～基礎 13時30分～ステップ	基礎:4～5か月児 ステップ:7か月児以降

保健



問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

保健師だより 熱中症に気をつけて

「熱中症」は、汗をかくな
どして、身体から水分や塩分
が減少し、熱が身体にこもる
ことにより起こります。気温
や湿度が高く、風が弱いとき
などは、基本的に注意を要し
ます。また、熱中症は室内で
も多く発生していますので、
夜も注意が必要です。

高齢者は熱中症になりやす
いことから、家族、親族や近
所の方々による、日ごろから
の気配りも大切になります。

◆**熱中症の症状とは**
・めまい、立ちくらみ、手足
のしびれ、筋肉のこむら返り、
気分が悪い
・頭痛、吐き気、嘔吐、だる



さ、虚脱感、いつもと様子が
違う
・(重症になると)返事がお
かしい、意識消失、けいれん
からだが熱い

◆**室内の熱中症を防ぐためには**
・こまめな水分補給を心掛け
ましょう。汗をかいたときは、

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・ 風しん混合	(保)	1日(月)、5日(金)	13時20分～ 14時00分
水痘		2日(火)	
四種混合		10日(水)、26日(金)	
日本脳炎		8日(月)、24日(水)	
予約日		12日(金)、23日(火) ※完全予約制です。希望さ れ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、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。

◆**ベビーカーに注意!**
高齢者とともに熱中症弱者
となるのが乳幼児です。小さ
な身体は暑さの影響を受けや
すく、発汗機能・腎機能も未
発達だからです。特に要注意
なのは、アスファルト・コン
クリートの路面からの照り返
しなどの放射熱です。歩いて
いても、ベビーカーでも地表
に近いため、大人より数度高
い環境になります。元気が、
身体は熱くないか、大量に汗

◆**二種混合(ジフテリア・
破傷風)予防接種**
次の日程で集団接種を実施

予防接種のお知らせ

◆**日本脳炎予防接種**
次の日程で集団接種を実施
します。日本脳炎の予防接種
が不十分になっている可能性
がある特例対象者は、指定年
齢で接種をすることができま
すので、希望する方は、連絡
ください(小学4年生は個別
に通知します)。
◆**特別対象者・期間**
・平成11年7月2日～平成19
年4月1日生 20歳未満で接
種可能
・平成19年4月2日～平成21
年10月1日生 9～13歳未
満で接種可能

いきいき市民大学講座受講生募集中

各界で活躍している講師を招いて、全5回の講座を開
講しています。
第2回以降の講座も引き続き受講生を募集しています。
▶日時=別表のとおり
▶会場=保健文化センター3階ホール
▶対象=市内在住・在勤で18歳以上の方
▶申込方法=生涯学習課窓口で申し込み
※(土、日)、祝日を除く8時30分～17時15分
▶受講料=年間2,000円(当日のみ受講は700円)
※年間受講者は、定員になり次第締め切ります。
※当日のみの受講をご希望の方は、当日に会場で申し込
みください。事前申し込みはできません。また、当日入場者
が300人に達した場合は入場を制限します。
※講師・日程・演題等は都合により変更になる場合があります。
■**生涯学習課生涯学習班**
☎0475(70)0380

令和元年度いきいき市民大学講座日程

回	日時	講師・テーマ
2	7月6日(土) 13時30分～	睡眠コンサルタント 友野 なおさん 「健康寿命を延ばす正しい眠り方」
3	8月31日(土) 13時30分～	サイエンス演芸師 善ちゃん 「善ちゃんのサイエンスショー」
4	11月23日(土・祝) 13時30分～	シンガー・ソングライター/盲目のチャ レンジャー 立木 早絵さん 「夢を見る力～さらなる一歩を踏み出そう」
5	2月8日(土) 13時30分～ (閉講式)	落語家 三遊亭 多歌介さん 「粋な人生、エコな人生」

◆**二種混合(ジフテリア・
破傷風)予防接種**
次の日程で集団接種を実施
します。日本脳炎の予防接種
が不十分になっている可能性
がある特例対象者は、指定年
齢で接種をすることができま
すので、希望する方は、連絡
ください(小学4年生は個別
に通知します)。
◆**特別対象者・期間**
・平成11年7月2日～平成19
年4月1日生 20歳未満で接
種可能
・平成19年4月2日～平成21
年10月1日生 9～13歳未
満で接種可能

千葉県看護協会
「まちの保健室」

地域の保健師、看護師、准
看護師が、さまざまな健康問
題の相談に応じます。
※予約不要

▼日時 7月6日(土)10時～14時
▼会場 道の駅みのりの郷東
金(東金市田間1300-3)

▼内容 血圧測定、体脂肪率
測定、その他健康に関する相談
▼参加費 無料

■(公社)千葉県看護協会
事業第一課
☎043(245)0025



栄養士だより

推算塩分摂取量から自分の塩分量を知りましょう

市の特定健康診査(集団健診
受診の方)は、今年度、推算塩
分摂取量の検査を実施します。
この検査は、身長、体重、年齢
をもとに、尿中のクレアチニンと
ナトリウム量を測定し、1日当
たりの食塩摂取量を推定する検
査です。日本人の1日の塩分取
り目標量は、男性8.0g未満、
女性7.0g未満です。推算塩分
摂取量が、この値を上回ってい
る方は、日ごろの食事に注意し
て、塩分を取りすぎないように
しましょう。
日常的に食べている食事の中
に、塩分が多く含まれるものがあ
りま

す。和食は、バランスが良い一
汁三菜ですが、塩分が多くなり
やすい食事でもあります。汁物
や塩味の濃いおかず、煮物、
漬物等の食べる回数を減らし
たり、汁を飲む量を減らす等
の工夫で減塩につながります。



良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

夏休み親子歯みがき教室を開催します!

今年も親子で楽しく参加でき
る歯みがき教室を実施します。
幼稚園・保育所(園)等でおな
じみのゴリエちゃんやゴンタク
んのお話のほか、歯について興
味を持ってもらえるような楽し
いコーナーも設けています。み
んなで歯やお口について触れな
がら楽しい時間を過ごしません
か。
参加は申し込み制で、先着順
となりますのでお早めに申し込
みください。
◆**夏休み親子歯みがき教室**
▶日時=7月30日(火)9時30分
～11時(9時15分受付開始)

▶会場=中央公民館講堂
▶内容=エプロンシアター、歯
みがきぴかぴか大作戦、粘土で
歯のオブジェづくり、お口を使
ったゲームコーナー等を予定し
ています。
▶対象=幼稚園、保育所(園)
の年少児～年長児とその保護
者
▶募集人数=先着20組

