

9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)	30日(月)13時～	H31.4月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	18日(水)13時～	H30.2・3月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	13日(金)13時～	H29.3月生まれ
3歳児健診	(保)	17日(火)13時～	H28.3月生まれ
すくすく広場	(保)	9日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(保)	6日(金)10時30分～11時30分	
	(農)	10日(火)9時30分～11時	
おとなの歯科検診 プレママ歯科検診 (予約制)	(保)	25日(水)13時～14時	S24、S34、S44、S54、 H1、H11年度生まれ の方と妊産婦

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻疹・風疹混合	(保)	2日(月)	13時20分～ 14時
水痘		6日(金)	
四種混合		4日(水)、24日(火)	
日本脳炎		10日(火)、27日(金)	
予約日		9日(月)、26日(木) ※完全予約制です。希望される方は申し込みください。	予防接種の種類によって、受付時間が異なります。

- (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。

●献血のお知らせ●

皆さんの協力をお願いします。
▶日時=9月22日(日)10時～11時45分、13時～16時
▶会場=ショッピングセンターアミリイ
▶持ち物=献血カード(持っている方)、運転免許証など身分証明できるもの



がんの原因究明が進み、喫煙や飲酒、塩分の過剰摂取や肥満、運動不足等の生活習慣

もがんの原因であると考えられています。禁煙、食生活の見直し、適正な体重を保つ、

9月は「がん征圧月間」 「がん検診あなたを守る新習慣」
〈公益財団法人日本対がん協会2019年度がん征圧スローガン〉

保健師だより

保健



問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

◆集団がん検診

▼対象者(令和2年4月1日時点の年齢)
・胃がん 40歳以上の偶数年齢

運動、節酒等の健康習慣を実施することでがんリスクがほぼ半減するとの研究結果もあり、生活習慣の見直し、がんや脳血管疾患、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防に役立ちます。
がん検診は、がん予防ではありませんが、早期発見、早期治療により治療期間の短縮、早期の社会復帰や医療費の抑制が期待できます。
市のがん検診は個別検診と集団検診があり、集団がん検診は9月から10月に実施しています。ご希望の方は申し込みください。個別がん検診は令和2年1月31日まで申し込み可能です。集団がん検診の日程が合わない、日程を気にせず受診したい等の方は個別がん検診の受診も検討してください。



・大腸がん 40歳以上
・乳がん 30歳以上の女性
・子宮がん 20歳以上の女性
・偶数年齢
・胃の健康度検査(ABC検診) 20歳以上(当日申し込み)
※血液検査になります。なおピロリ菌を除菌した方、過去に胃の健康度検査を受けたことがある方は対象外です。
▼その他
・6月で申し込みは終了しましたが、若干空きがありますので追加の申し込みを受け付けます。
・検診の種類により日程が異なりますので、ご希望の方は次の表を参照の上、申し込みください。

未就業歯科衛生士の復職や就業を支援する研修会です。(受講料無料)
日時、内容の異なる各種コースを選択して受講できます。詳細は千葉県歯科医師会ホームページをご覧ください。
▼主催 (一社) 千葉県歯科医師会
▼対象 歯科衛生士資格を持ち、現在歯科医院未就業の方
▼募集人数 各回20人(先着申込順)
▼申し込み方法 電話・ファクスまたはホームページでも受け付けています。ファクスでの申し込みは、住所、氏名、電話番号を記入ください。
千葉県歯科医師会
☎043(241)6473
☎043(248)2977
https://www.cda.or.jp/recovery

がん検診の種類	期日・会場
胃・乳・子宮・大腸・※ABC	9/14(土)保健文化センター
	9/20(金)大綱白里アリーナ
	10/17(木)農村環境改善センターいずみの里
	10/30(水)保健文化センター (注)胃は午前のみ実施
乳・大腸	9/11(水)、10/2(水)、10/29(火)保健文化センター
	9/26(木)大綱白里アリーナ

※ABCは胃の健康度検査
※受付時間 8時30分～11時、13時30分～15時

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

「8020良い歯のコンクール」の市代表者を紹介します

歯と口の健康週間にちなんで実施された高齢者の良い歯のコンクールで市代表に選出された浅水嘉治夫さん(みずほ台)をご紹介します。

このコンクールの対象は8020達成者とされています。8020とは、厚生労働省が推進している「80歳になっても自分の歯を20本以上残そう」という運動です。浅水さんに、健康な歯の秘訣についてお話を伺いました。

「今のかかりつけ歯科医院には、15年ほど前から定期的に通っています。今回はその先生から、コンクールに参加してはどうかと勧められたため、参加することにしました。若い頃、歯より歯肉に気を付けたほうがいいと歯医者に言われて、そのときから歯石除去をするようにしていました。自分では奥歯を気を付けて磨くようにしていま



▲浅水嘉治夫さん

す」と話してくださいました。

定期的な歯科検診は3～4か月に1回、長くて半年に1回のペースで受けていただくのが理想ですが、それと合わせて、浅水さんのようにクリーニング(歯石除去等)を受けていただくことは、歯周病予防をするうえではとても大切なことです。将来のお口と全身の健康のために、皆さんもまずはお口の検診と歯のクリーニングから始めてみてはいかがでしょうか。

栄養士だより

「1日あと70gの野菜」で健康寿命をのばしましょう!

9月は健康増進普及月間です。健康に過ごすためには、生活習慣病を予防・改善することにより「健康寿命」を延ばすことがとても大切です。

健康寿命を延ばすには①適度な運動②適切な食生活③禁煙の3つが重要です。

食生活では、いつもの食事にプラス一皿の野菜(約70g)を摂ることが推奨されています。トマト約半分に相当します。

◆野菜の上手な摂り方

- ・加熱してかさを少なくする
野菜炒め、汁物、レンジ加熱などした温野菜もおすすめです。
- ・野菜ジュースの利用
甘みの少ないものをおすすめです。

- ・冷凍食品(野菜)を購入
ほうれん草、かぼちゃ、ごぼう、ミックスベジタブル等をそろえておくと時短調理に活躍します。
- ・カット野菜の利用
スーパーやコンビニなどで購入できる便利品です。

忙しい朝や昼にこそ野菜をプラスしてみましょう。

