

11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(火)13時～ | R1.6月生まれ |
| 1歳6か月児健診 | (保) | 18日(月)13時～ | H30.4月生まれ |
| 2歳児歯科健診 | (保) | 25日(月)13時～ | H29.5月生まれ |
| 3歳児健診 | (保) | 22日(金)13時～ | H28.5月生まれ |
| すくすく広場 | (保) | 11日(月)、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 | |
| 歯っぴー モグモグ教室 | (保) | 15日(金)10時～ | H30.9月・10月生まれ |
| マタニティ教室 (要申込) | (保) | I課27日(木)13時30分～ | 妊娠4か月(妊娠12週)以降の妊婦さんとその家族 |
| | (保) | II課12月4日(木)13時30分～ | |
| | (保) | III課12月15日(日)9時30分～ | |

●予防接種

| 接種 | 会場 | 日程 | 受付時間 |
|----------|-----|---|------------|
| 水痘 | (保) | 6日(水) | 13時20分～14時 |
| 四種混合 | | 11日(月)、29日(金) | |
| 麻しん風しん混合 | | 1日(金) | |
| 日本脳炎 | | 8日(金)、19日(火) | |
| 予備日(予約制) | | 5日(火)、20日(水) ※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。

がんに関する相談窓口
 がんは診断された不安や悩みを相談できる身近な窓口として、県内のがん診療連携拠点病院等に「がん相談支援センター」が設置されています。がん専門相談員として研修を受けた看護師やソーシャルワーカーなどが、本人や家族の相談に面接または電話で対応しています。その病院に通

任意接種
 75歳以上で定期接種に該当しない方には、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受ける場合は、接種後健康増進課の窓口での手続きが必要になります。いずれの場合も健康増進課まで問い合わせください。

任意接種
 すでに定期接種を受けた方は任意接種の対象となりません。

大網白里市の近隣では、千葉県がんセンター(千葉市)やさんむ医療センター(山武市)に設置されています。詳細は、千葉県ホームページ内の「がん相談支援センター」をご覧ください。
<http://www.pref.chiba.lg.jp>

市は任意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受ける場合は、接種後健康増進課の窓口での手続きが必要になります。いずれの場合も健康増進課まで問い合わせください。

市は任意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受ける場合は、接種後健康増進課の窓口での手続きが必要になります。いずれの場合も健康増進課まで問い合わせください。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

歯周病チェックとフッ素塗布を無料で実施します!

12月7日(土)に開催される健康フェスティバルでは、健康づくり講演会のほか、健康に関するさまざまなブースが設置されます。歯科ブースでは、大人の方向けに「うがいのでわかる簡単歯周病チェックコーナー」と「おとなの歯科検診」が、子ども向けには「フッ素塗布コーナー」があります。歯科ブースは全て無料で参加できます。参加人数が限られていますので、下記を参照の上、参加してください。

◇うがいのでわかる 簡単歯周病チェックコーナー(先着順)
 ▶受付時間=10時～11時
 ▶会場=保健文化センター1階
 ▶対象=18歳以上の方
 ▶募集人数=50人
 ▶参加費=無料

◇おとなの歯科検診(予約制)
 ▶受付時間=13時～13時20分
 ▶会場=保健文化センター1階
 ▶対象=昭和24年度、34年度、44年度、54年度、平成元年度、11年度生まれの市民の方
 ▶募集人数=20人
 ▶参加費=無料
 ▶申込方法=電話もしくはファクス

◇フッ素塗布コーナー(予約制)
 ▶受付時間=13時～14時30分
 ▶会場=保健文化センター1階
 ▶対象=未就学児(1～5歳児)
 ▶募集人数=50人
 ▶参加費=無料
 ▶申込方法=電話もしくは窓口(11月12日9時から予約開始)



予防接種のお知らせ

◆高齢者のインフルエンザ予防接種
 ▼対象=市の住民基本台帳に登録されている方で、接種日に次の要件を満たしている方
 ①65歳以上の方(誕生日の前日から受けられます)
 ②満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方
 案内(予約票)は昭和29

年9月30日生まれまでの方に送付しています。なお、昭和27年9月30日以前生まれの方は平成29年度または平成30年度に受けた方に送付しています。予約票が送付されず、①②の要件に当てはまる方は、市内の協力医療機関に置いてある予約用の予約票を利用するか、健康増進課に問い合わせください。
 ▼接種期間=12月31日(火)までですが、12月中旬までに受けましょう。各医療機関に接種

栄養士だよ!

健康づくりのボランティアさん(ヘルスマイト)募集

市では、ヘルスマイト(食生活改善推進員)が健康に良い料理を普及しています。
◆主な活動内容
 ・減塩料理の普及(試食品やレシピの配布)
 ・健康に関する講座や親子クッキング教室等の開催
 ・入会後は、年4回程度研修あり(年会費1,200円※)
 ※11月現在の年会費額です

下記の養成講座を受講後、令和2年4月よりヘルスマイトとして活動できます。
◇ヘルスマイト養成講座
 ▶対象=推進員となって活動が可能な方(全5回に出席できる方)
 ▶会場=中央公民館(2月14日のみ大網白里アリーナ)
 ▶募集人員=15人
 ▶受講料=1,000円
 ▶申込方法=健康増進課に電話で申し込み

保健師だよ!

今年も6月から10月まで特定健診や、がん検診を実施しました。すでに結果がお手元にある方も多いと思います。届いた結果に「再検査」

「要医療」「要精密検査」と書かれている項目はありませんか。何らかの異常があるのにそれを放置しておくのは大変危険です。
 結果について不明な点はご相談ください。

保健師だよ!
健診(検診)を受けた後はどうする??

問い合わせは
 健康増進課
 健康増進班
 ☎0475
 (72)8321

結果に異常があっても、全ての方に重大な病気があるわけではありませんが、がん等の重大な病気が見つかる方もいます。自覚症状は病気が進行しないと現れない場合が多いため、「自覚症状が何もないから問題ないだろう」と自己判断せず、今一度健診等の結果を確認して、必要な再検査や精密検査を受けるようにしましょう。

献血のお知らせ

大網白里ライオンズクラブと共催で献血を実施します。皆さんのご協力をお願いします。
 ▶日時=11月17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ア
 ▶持ち物=献血カード(持っている方)、献血カードがない方は、運転免許証など身分を証明できるもの

ヘルスマイト養成講座

| 回 | 月日 | 時間 | 内容 | 担当 |
|---|----------|--------------|---|------------------------|
| 1 | 1月24日(金) | 9時30分～15時 | 開講式 「市民の健康状況と地域での推進員活動」 ・調理実習「簡単バランスメニュー」 計量の仕方を覚えよう・食品衛生の基礎知識 | ヘルスマイト 保健師 管理栄養士 |
| 2 | 1月30日(木) | 9時30分～13時30分 | 「5大栄養素と年代別の食事」 「歯と口腔の健康」 ・調理実習「生活習慣病予防メニュー」 減塩くんで塩分測定をしてみよう | 管理栄養士 歯科衛生士 |
| 3 | 2月14日(金) | 9時45分～11時45分 | 「筋力アップの運動」 家庭でできる運動を体で覚えよう | 健康運動 指導士 |
| 4 | 2月28日(金) | 9時30分～13時30分 | 「低栄養・認知症予防講座」 ・調理実習「低栄養・認知症予防メニュー」 ※当日は、別途参加費が必要です | ヘルスマイト 保健師 管理栄養士 |
| 5 | 3月6日(金) | 9時30分～15時 | 開講式 ・郷土料理「太巻き寿司」にチャレンジ! 入会説明 現役推進員との交流会 | ヘルスマイト |