

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)	25日(火)13時～	R1.9月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	19日(水)13時～	H29.8月生まれ
3歳児健診	(保)	21日(金)13時～	H28.8月、9月生まれ
すくすく広場	(保)	10日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(保)	7日(金)10時30分～11時30分	
	(農)	18日(火)9時30分～11時	
マタニティ教室	(保)	I課5日(水)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
		II課12日(水)13時30分～	
		III課3月1日(日)9時30分～	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
水痘	(保)	4日(火)	13時20分～14時
四種混合		6日(木)28日(金)	
麻しん風しん混合		3日(月)	
日本脳炎		10日(月)26日(水)	
予約日(予約制)		7日(金)、17日(月) ※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。

任意接種
 ※脾臓摘出手術を受けた場合は保険適用になります。
 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の手続きが必要になります。いずれの場合も問い合わせください。※すでに定期接種を受けた方を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せん。

◇日本でも有効性が証明されているがん検診
 現在、日本では5つの「がん検診」が有効な検診として推奨されています。別表の方法は、その有効性(死亡を防ぐ効果)があるということが科学的に証明されている検診です。
 対象年齢や受診間隔は有効性と検診のメリット・デメリットのバランスを検討して、定められています。

◇よくある質問
 Q1がんが心配なので、若いうちから頻りに市の検診を受けたい
 A1推奨されている受診間隔や対象年齢で受診することが望ましいです。有効性が確かめられ、デメリットが最も少なくなる間隔と年齢が推奨されているからです。
 Q2最近テレビで新しいがんの検査方法が紹介されているのに、市で行わないのはなぜですか。
 A2検診法の効果は、がんによる死亡リスクを下げるかどうかで判断されています。がんの部位によって、適切な精密検査方法がありますので、医師と相談して必ず適切な精密検査を受けることが大切です。

●別表

対象臓器	検診方法	対象年齢	受診間隔
胃	胃ポックス線 胃内視鏡	50歳以上	2年に1回
子宮頸部	細胞診	20歳以上	2年に1回
乳房	乳房エックス線	40歳以上	2年に1回
肺	胸部エックス線	40歳以上	1年に1回
大腸	便潜血検査	40歳以上	1年に1回

高齢者の肺炎球菌予防接種
定期接種
 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。
 令和2年3月31日に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方および100歳以上の方
 ②60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害1級相当の障害のある方で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
 ・すでに23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことがある方
 ※脾臓摘出手術を受けた場合は保険適用になります。

◇日本でも有効性が証明されているがん検診
 現在、日本では5つの「がん検診」が有効な検診として推奨されています。別表の方法は、その有効性(死亡を防ぐ効果)があるということが科学的に証明されている検診です。
 対象年齢や受診間隔は有効性と検診のメリット・デメリットのバランスを検討して、定められています。
 (例)子宮頸がん、大腸がん(デメリット)
 ・検診や精密検査に伴う不都合な症状が出現する可能性がある。(被ばく、出血など)
 ・誤って「がん疑いあり」と判定される(偽陽性)
 ・誤って「がん疑いなし」と判定される(偽陰性)
 ・死亡につながる可能性(過剰診断)

うかでも判断できません。その効果が証明され、さらに不利益が利益に比べて小さいと判断できる場合に推奨されます。これは世界共通の基準です。メディアで報道される大半は有効性の評価が不十分であるため検診として推奨されていないからです。
 Q3精密検査は必ず受けなければいけないのでしょうか。
 A3必ず受けてください。
 がんの部位によって、適切な精密検査方法がありますので、医師と相談して必ず適切な精密検査を受けることが大切です。

保健師だよ!
 今さら聞けないがん検診のはなし
 問い合わせ
 健康増進課
 健康増進班
 ☎0475
 (72)8321

栄養士だよ!

低栄養・認知症予防講座の参加者募集!

高齢期をいきいきと過ごすには、低栄養やロコモティブシンドローム、認知症などを予防することが大切です。この講座では、日常生活で心掛けるとよいチェックポイントを中心とする講義と、調理実習を行います。実際に作るメニューは、かむ力が弱くなっても食べやすい肉料理や、減塩でもおいしいスープなどを調理します。当日配布するテキストには、20品ものメニューが掲載されています。ご自身やご家族の健康のために、参加をお待ちしています。
 ▶日時=2月28日(金)9時30分～13時30分
 ▶会場=中央公民館
 ▶募集人数=20人
 ▶メニュー=高野豆腐で豚の角煮風ほか
 ▶持ち物=エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具
 ▶申込方法=2月3日(月)より電話または健康増進課窓口にて申し込み
 ▶申込締切=2月21日(金)
 ▶主催=市食生活改善協議会
 ▶参加費=500円(テキスト、材料費)



良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

お口から始めるインフルエンザ予防!

今年度もインフルエンザが流行しています。インフルエンザの予防法としては、予防接種のほかに手洗いうがいの励行、バランスの良い食事、休養などが一般的ですが、お口のケアもとても重要です。お口のケアを怠ると、さまざまな細菌が口の中で増殖していきま。その細菌の中には、インフルエンザウイルスを付着させやすくしたり、増殖させやすくしたりする種類のものがあると言われています。お口のケアを行うことで、高齢者はインフルエンザのリスクが10分の1まで減少したというデータもあり、予防接種以上に効果があると言われています。また、お子さんは、普段から口呼吸であったり、お口が常に開いている「ポカン口」だったりすると、口の中が乾燥し、インフルエンザに感染するリスクが高くなります。小学校で、お口の周りの筋肉を鍛える「あいうべ体操」を取り入れることによって、インフルエンザを発症する児童が激減したという事例もあります。この冬を健やかに乗り切るために、日ごろのインフルエンザ予防に加えて、お口のお手入れや、お口の体操も取り入れてみませんか。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード
 口と鼻は元気の入口に
 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします
 ●できるだけ大きめに、声は少しでOK!
 ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
 ●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
 ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!
 お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってみてください

あいうべ体操カード▶
 (引用:みらいクリニック)