

3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)	24日(火)13時～	R1.10月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	25日(水)13時～	H30.8月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	18日(水)13時～	H29.9月生まれ
離乳食講習会	(公)	27日(金) 10時～(基礎) 13時30分～ (ステップ)	基礎：4～6か月児 ステップ：7か月児 以降
歯っぴーモグモグ教室	(保)	13日(金)10時～	H31.1・2月生まれ
すくすく広場	(保)	9日(月)・23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)	17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)	16日(月)13時～14時	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	3日(火)	13時20分～14時
四種混合		11日(水) 26日(木)	
水痘		4日(水)	
日本脳炎		6日(金) 17日(火)	
予約日(予約制)		10日(火)・23日(月) ※完全予約制です。希望の方は申し込みください。	

●=保健文化センター、●=中央公民館、●=農村環境改善センターいづみの里
◎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。



▲金坂市長による抽選

健康ポイント事業をきつかけに、日ごろの自己目標の継続、市の各種事業および各種健診に多くの方が参加しました。参加者からは、「目標を持つて楽しく参加できた」、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 3月1日(日)10時～11時45分、13時～16時
▼会場 2 ショッピングセンター1 アミイ
▼持ち物 献血カード(持っている方)、献血カードがない方は、運転免許証などの身分を証明できるもの

献血

「ウォーキングを頑張るようになった」、「自分の生活習慣の変化にびっくり」などの声が聞かれました。
なお、厳正な抽選の結果、クオカードを250人の方に、いちご(真紅の美鈴)、みりん干し、落花生、塩分測定器、大網白里アリーナトレーニング室利用券を50人の方に進呈しました。

栄養士だより

子どもの野菜嫌いを少しの工夫で克服しよう

幼児の食事でよく聞く悩みが「好き嫌い」。特に野菜が苦手なことです。離乳食の頃はよく食べていたはずの野菜ですが、1歳を過ぎると少しずつ苦手な食べ物が出てきて、その時の気分で食べられる子どももいれば、緑の野菜は全く食べられない子どももいます。幼児は、かむ力にあった固さで食べさせられているかも重要です。奥歯が生えそろうまでは、繊維の多い野菜は意外とかむことが難しいものです。柔らかく調理をするように努めましょう。また、細かく刻みハンバーグ等のひき肉料理に混ぜている方も多いのではないのでしょうか。子どもの野菜嫌いを克服された保護者からその克服方法を伺いましたので、一部を紹介します。

- ・型抜きをしたり顔をつけて、かわいい見た目にした。
 - ・味付けを変えてみた(マヨネーズ、焼き肉のタレ、ごま油、ドレッシング、ケチャップ、マヨネーズ等)。
 - ・料理のお手伝いをしてもらった。
 - ・家庭菜園を作った。
 - ・周りの大人がおいしそうに食べている姿を見せた。
 - ・少量からチャレンジした。
- 子どもに合わせた克服法を見つけられるように、無理のない範囲でチャレンジしてみましょう。また、バランスのよい食事を心掛けましょう。



保健

問い合わせ
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

3月は自殺対策強化月間です

保健師だより

日本では、100人に3～7人がこれまでにうつ病を経験したという調査結果があります。さらに厚生労働省が3年ごとに行っている患者調査では、うつ病を含む気分障害の患者が近年急速に増えていることが指摘されており、深刻な自殺の原因となっています。
◇こころの病気「うつ病」はどんな病気?
・うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰でも無理を重ねた場合にかかる可能性があります。
・うつ病は心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気の原因になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れもでてきます。

心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見いだせないと感じたときなどにうつ病にかかりやすくなります。
・うつ病は早期発見、早期治療により、多くの人は回復します。しかし、長く続くこともあり、その場合は辛抱強く治療することが大事です。
ストレスが続くと自分でも気付かないうちに、うつ状態になっている場合があります。まず、自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう。
◇うつ病自己チェック
□毎日の生活に充実感がない。
□これまでは楽しんでやれていたことが楽しくなくなつた。

予防接種

◇高齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)

対象者には個別で通知をしています。接種は市内・県内の相互乗り入れに加入

◇麻しん風しん予防接種

令和2年4月に小学校入学予定の年長児が公費負担で接種を受けることができるとは、3月31日(火)までに接種を受けることができない方は、ご連絡ください。

このほかに、眠れない、食欲がない、頭が重いなどといった身体症状があり、検査しても異常がなかったり治療しても改善しないときは、うつ病の可能性も考えてみてください。

令和3年4月1日時点で65・70・75・80・85・90・95・100歳の方で市の肺炎球菌ワクチン接種の助成を受けたことがない方には4月に通知予定です。

判定方法
2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合にはうつ病の可能性がりますので、医療機関等に相談しましょう。

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。なお、任意接種の費用助成制度は3月末で終了予定です。

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。なお、任意接種の費用助成制度は3月末で終了予定です。

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。なお、任意接種の費用助成制度は3月末で終了予定です。

以前は楽にできていたことが、おつこうに感じられる。
□自分が役に立つ人間だと思えない。
□わけもなく疲れたような感じがする。

している医療機関で3月31日まで受けられます。なお、次の要件にあてはまる方には通知をしていませんので、連絡ください。
なお、定期接種は令和5年度まで継続します。

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診票で受けられます。

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。なお、任意接種の費用助成制度は3月末で終了予定です。

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。なお、任意接種の費用助成制度は3月末で終了予定です。

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。なお、任意接種の費用助成制度は3月末で終了予定です。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

オーラルフレイル予防で健康長寿!

フレイルという言葉が昨今話題になっています。フレイルとは日本語で「虚弱」という意味で、健康と要介護の中間にあたる状態を指します。要介護にならないようにするためには、フレイル予防が大切だとされています。
では、「オーラルフレイル」という言葉はご存じですか。オーラルとは日本語で「口腔」という意味です。よって、オーラルフレイルとは「口腔の虚弱」という意味で、歯や口腔の機能の衰えを指します。心身の衰えであるフレイルに対して、オーラルフレイルは、さらにその前の段階に位置付けられています。お口の機能である、食べる・話すなどが困難になると、ドミノ倒しのよう心身の衰えが進んでいくからです。フレイル予防をするためには、オーラルフレイル予防が重要になります。

各地区で行われている高齢者の集いの場「ふれあいきいきサロン」に、先月、市の歯科衛生士が赴き、オーラルフレイル予防についてお話しさせていただきました。
オーラルフレイルを予防するには、良質なたんぱく質を食べ、よくかみ、よく口を動かすことが必要です。日ごろの歯(入れ歯)のお手入れはもちろんのこと、お口周りの筋力低下が気になる方は、健口体操などのお口の体操を取り入れて筋力アップを図ってみてはいかがでしょうか。



▲歯科衛生士による講話(木崎楽しみサロン)