保健

問い合わせ
健康増進課
健康増進班
☎0475(72)8321

保健師だより 令和2年度個別がん検診等の申し込みが始まります

市で行うがん検診等には集団検診のほかに、個別に病院で受ける検診があります。胃がん検診（内視鏡検査）、乳がん検診、子宮がん検診、胃の健康度検査（ＡＢＣ検診）を実施します。集団がん検診の日程で都合がつかない場合は、病院で検診を受けましょう。ただし、緊急事態宣言が発令されている間は、検診は行いません。

〈検診一覧〉

検査内容	対象者（令和３年４月１日時点）
胃がん検診（内視鏡検査）	50歳以上の偶数年齢の方
乳がん検診	30歳以上の女性の方
子宮がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性の方
胃の健康度検査（ＡＢＣ検診）※ピロリ菌の有無、胃の萎縮度を検査	20歳以上の方 ピロリ菌の除菌をした方、過去にＡＢＣ検診を受けたことがある方は除外

▼申込方法＝健康増進課へ電話、はがき（氏名、住所、生年月日、電話番号、希望するがん検診）、メール、来所のいずれかの方法で申し込みください。検診票を1～2週間程度で送付します。胃の健康度検査（ＡＢＣ検診）は大網病院へ直接申し込みください（☎大網病院０４７５（７０）１０８２）。

▼申込期間＝5月1日㈮～令和3年1月29日㈮

※平成30年度に胃・子宮がん検診、令和元年度に乳・大腸がん検診を個別がん検診で受診した方には、検診票を送付しますので、申し込みは不要です。

◇5月31日は世界禁煙デー

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わない習慣を社会に広めるため、世界保健機関（ＷＨＯ）の決議により昭和63年に設けられました。厚生労働省でも平成4年から世界禁煙デーの始まる一週間を「世界禁煙週間」として定めました。

喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患等の生活習慣病の重要な危険因子であり、喫煙者は非喫煙者に比べ平均で10年寿命が短いことが分かっています。

また、たばこの煙には喫煙者が直接吸い込む煙（主流煙）とたばこの先の火から立ち上る煙（副流煙）に分かれます。

副流煙は主流煙と同じく有害な成分が含まれており、ニコチン、タール、一酸化炭素などの成分は主流煙よりも多く含まれています。喫煙者からの煙を吸い込む「受動喫煙」は妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼしてしまいます。

禁煙をすることにより、健康的な体に変わります。食事もおいしく食べることができたり、たばこによるストレスから解放されたり等の利点が多くあります。禁煙はいくつになっても遅くはありません。

二度とたばこを吸わないと考えるのではなく、まずは「今日一日の禁煙」から気軽にチャレンジしてみませんか。

◇多くの人が利用する施設は、原則屋内禁煙になりました

改正健康増進法により4月から、多人数が利用する全ての施設において、原則屋内全面禁煙となりました。また、子どもや患者等が主に利用する施設は、原則敷地内禁煙です。

詳細は厚生労働省ホームページ等でご確認ください。

5月8日から健康ポイント事業が始まります！

本市の健康ポイント事業は今年で4年目。健康づくりを続けて効果を感じてきた方も多いのではないでしょうか。

お誘い合わせの上、楽しみながらご参加ください。

◇健康ポイント事業

▶対象＝市内に住所がある20歳以上の方
▶実施期間＝令和3年1月29日㈮まで
▶健康ポイント手帳配布場所＝市役所受付、保健文化センター、大網白里アリーナ、白里出張所、集団がん検診会場など

◇認知症予防・メタボ改善・筋力維持に歩くことから始めましょう！

▶歩く際の注意点
①歩く準備
・動きやすい服装・足に合った運動靴
・夏は帽子などで紫外線対策をする
・水やスポーツドリンクでこまめに水分補給
・夜間は反射板などを身に付ける
②十分な準備体操・ストレッチ
③正しい歩き方
・背筋を伸ばし広めの歩幅で
・腕を前後に振り、かかとから着地
④歩き終わったらクールダウン・ストレッチ
※持病のある方は、主治医に相談し、自分の体調に合わせてマイペースで行いましょう。

風しん抗体検査および予防接種のクーポン券を発行します

風しんの抗体価が低いとされている年代を対象に、抗体検査および予防接種の無料クーポン券を発行します。昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性には、4月上旬にクーポン券を個別通知しています。

▼対象＝昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性にはすでにクーポン券を発行していますが、クーポン券の有効期限が延長になり、翌年3月末まで使用できることになりました。現在お持ちのクーポン券を4月以降もそのまま使用することができます。

▼実施方法＝抗体検査後、抗体価が低いとされた方は予防接種を受けます。詳細は市ホームページをご覧いただくか、健康増進課に問い合わせください。

高齢者の肺炎球菌予防接種

◇定期接種

対象者には個別通知でお知らせしています。接種は市内および県内の相互乗り入れに加入している医療機関で受けられます。なお、次の要件に当てはまる方には通知をしていませんので、申し出ください。

・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは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

▼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

5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	27日㈬13時～	Ｒ1.12月生まれ
1歳6か月児健診	�保	18日㈪13時～	H30.10月生まれ
３歳児健診	�保	22日㈮13時～	H28.11、12月生まれ
すくすく広場	�保	11日㈪10時～11時30分	
乳児相談	㊐	13日㈬10時30分～11時30分	

※2歳児歯科検診5月12日㈫、乳児相談5月1日㈮は延期します。

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	�保	27日㈬	13時～13時15分
四種混合	�保	14日㈭ 26日㈫	13時20分～14時
麻しん・風しん混合	�保	8日㈮	13時20分～14時
水痘（みずぼうそう）	�保	11日㈪	13時20分～14時
日本脳炎	�保	19日㈫ 29日㈮	13時20分～14時
予約日（予約制）	�保	15日㈮、25日㈪ ※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、㊐＝白里公民館
◎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。

栄養士だより

骨密度測定のお知らせ

女性は、閉経前後の数年間で骨量が急速に減少すると言われています。骨密度測定では、かかとの超音波検査で骨密度を測定し、その結果に基づき管理栄養士が食事についての相談を行います。ご予約お待ちしています。

骨密度の強化には、カルシウムが不可欠です。カルシウムの多い食品は、乳製品、小魚が代表的です。牛乳２００ｍｌで1日に必要なカルシウム量の約1／3が摂取できますが、それだけでは足りません。小魚や、大豆製品、野菜等にもカルシウムが含まれますので、毎食の食事で少しずつ摂取し不足しないように心がけましょう。

▶日時＝6月15日㈪13時～15時
▶会場＝保健文化センター
▶対象＝市内在住の20歳以上の女性
▶申込開始日＝5月7日㈭から電話または窓口で申し込み。定員になり次第受付を終了します。
▶費用＝無料

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

自粛生活によるフレイルに気を付けよう！

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、緊急事態宣言が発令され、外出を控えることを余儀なくされています。

しかし、感染防止のためとはいえ、長く家に閉じこもっていると、フレイル（虚弱）が進行し、健康への悪影響が懸念されます。

お口にもフレイルが起こり、その影響は全身の衰えに繋がります。自粛生活中に体力や抵抗力が落ちないよう、以下のことに気を付けましょう。

◇毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。入れ歯の清掃もとても大切になるので必ず行いましょう。

◇お口回りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です

一日三食、よくかんでお口を動かしましょう。自粛生活では人と話す機会が減り、お口の機能が衰えやすくなります。電話なども活用し、意識して会話を増やすようにしましょう。鼻歌や早口言葉もおすすめです。

参考：日本老年医学会