

6月の健診・予防接種など

●健診等

事業	会場	日程	対象
乳児健診・BCG	(保)	30日(火)午後	R2.1月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	26日(金)午後	H30.9月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	11日(木)午後	H29.10月、11月生まれ
		16日(火)午後	H29.12月生まれ
3歳児健診	(保)	23日(火)午後	H28.10月生まれ
すくすく広場	(保)	22日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(保)	5日(金) 10時30分～11時30分	
	(白)	3日(木)9時30分～11時	

※乳幼児健診の対象者には、個別で通知します。

●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(水)、15日(月)	13時20分～14時10分の間 ※完全予約制です。電話で申し込みください。受付詳細時間は予約の際にお伝えします。
水痘(みずぼうそう)		5日(金)	
四種混合		9日(火)、19日(金)、29日(月)	
日本脳炎		10日(水)、22日(月)	
予約日(予約制)		12日(金)、24日(水)	
B型肝炎は予約制で実施します。ご希望の方は問い合わせください。			

(保)=保健文化センター、(白)=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。

風しんの抗体価が低いと判断された方を対象に、ワクチン接種費用の一部を助成しています。

- ▼対象 Ⅱ県等が実施する風しん抗体検査を平成30年12月25日以降に受検し、抗体価が低いと判断された方
- ▼助成金額 5千円(麻しん風しん混合ワクチン) 3千円(風しんワクチン)
- ※生活保護受給者の方は全額助成
- ※1人1回限り
- ▼助成対象期間 平成31年1月1日～令和3年3月31日(水)に実施したワクチン接種
- ▼申請方法 Ⅱ医療機関でワクチン接種を受け、必要書類を健康増進課まで提出、または郵送で申請してください。
- ▼申請締切 令和3年3月31日(水)必着



怒るといふことは、関わりを断るということ。怒る親は子どもを変えようという思いで怒りますが、それは「今のあなたではダメだ」という否定のメッセージを子どもに送り続けることになってしまいます。もちろん変えなければならぬ部分もありますが、変えなくてもいい、そのままでもいいところもたくさんあるはず。

子育てでちょっとイライラした時に

保健師だよ



問い合わせ  
健康増進課  
健康増進班  
☎0475  
(72)8321

子どもの命を預かっている親は、世話をしたり危険のないよう見守ったり、毎日たくさんすることがあります。「イライラして子どもを怒りすぎてしまい、いつも後で後悔してしまうがどうしたらよいか。」という相談が聞かれます。

怒るといふことは、関わりを断るということ。怒る親は子どもを変えようという思いで怒りますが、それは「今のあなたではダメだ」という否定のメッセージを子どもに送り続けることになってしまいます。もちろん変えなければならぬ部分もありますが、変えなくてもいい、そのままでもいいところもたくさんあるはず。

子どもの命を預かっている親は、世話をしたり危険のないよう見守ったり、毎日たくさんすることがあります。「イライラして子どもを怒りすぎてしまい、いつも後で後悔してしまうがどうしたらよいか。」という相談が聞かれます。

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



風しんの抗体価が低いと判断された方を対象に、ワクチン接種費用の一部を助成しています。

風しんワクチン接種費用を一部助成しています

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、申し出てください。

一つのことのできないからといって、全部できないわけではありません。「今のままで十分」と肩の力を抜いて考えてみたり、「今はできないんだ」と諦めて、少し時間を置いて待つことも大切です。そうすることで、子どももなりの頑張っているところやいいところが見えてきます。いいところを見つけて、伸ばして

いけたらいいですね。親も人間なので自分の気持ちやうまくコントロールできないことがあるように、子どもも親の言うことを受け入れられずに、泣いたりわめいたりするのは当然のことです。そのことを思い出して、自分にも子どもにも少し優しくしてあげられるといいですね。怒りすぎてしまったなと思つた時は、「あの時は、こう

理由があつて怒つたんだよ」と理由を伝えたり、「でも、ちょっとお母さんも怒りすぎたね。ごめんね。」と伝えてみましよう。また、「大好きだから怒るんだよ。」と伝えることも大切です。市では、子育てに関する相談窓口を設けています。子育てで悩んだり、子どもの成長で気になる事があれば気軽に相談ください。

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 Ⅱ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

栄養士だよ

ストップ!糖尿病<予防編>

市の医療費(入院+外来)の1位の疾患は糖尿病です(平成30年度国保データベースより)。糖尿病予防に大切なのは、食生活の改善と適正体重の維持です。

食事・間食・飲酒など、口に入るものは、全て関連がありますので、次のポイントに注意しましょう。

- ①規則正しい時間に食べる  
1日3回の食事時間を決めて食事と食事の時間が空きすぎないように注意します。  
夕食時間が遅くなる場合は、油や糖分が少なめの食事にしましょう。
- ②3食を均等に食べる  
食事を抜いたり、まとめ食いなどムラがある食べ方はしないようにします。
- ③バランスよく食べる  
主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。  
主食は、麺類、ごはん、パンなどが重ならないようにしましょう。

主菜として肉、魚、卵、豆腐などを1食に1種類は取りましょう。副菜になる野菜、海藻、きのこを使った料理は不足しやすいので、薄味にして多めに食べましょう。

④嗜好品と調味料に注意  
お菓子は控えめに、特に甘い飲み物は避けましょう。  
砂糖やしょうゆを料理に多く使う人は控えめに。飲酒は適量を取り、休肝日を作りましょう。  
保健文化センターでは、糖尿病の栄養相談を管理栄養士が実施しています。希望する方はご連絡ください。



良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

無料の集団歯科検診を実施します!

6月4日(木)～10日(水)は「歯と口の健康週間」です。ぜひこの機会にお口の健康に取り組んでみませんか。

市で行っているおとなの歯科検診、プレママ歯科検診では、歯科医師によるむし歯と歯周病のチェック以外にも、それぞれのお口の状態に合わせたブラッシング方法のアドバイスや予防グッズの紹介、希望者へのフッ素塗布を実施しています。

希望される方は健康増進課まで申し込みください。

●令和2年度おとなの歯科検診(歯周病検診)・プレママ歯科検診

日程	内容	対象(受付時間)
6/27(土)	歯科診察 (むし歯・歯周病) 染めだし・ブラッシング指導 フッ素塗布(希望者)	●妊婦(13時～13時15分) ●S25、35、45、55、H2、12年度生まれの方(13時30分～13時45分) ●その他希望者(14時～14時10分)
9/16(水)		
12/5(土)		
3/12(金)		

※その他希望者は、空き状況により受けられます。

※昨年受診した方はご遠慮いただいています。

- ▶会場=保健文化センター1階
- ▶募集人数=各日20人(要予約)
- ▶持ち物=母子健康手帳(妊婦のみ)、健康手帳(持っている方)、健康ポイント手帳(12月の日程まで対象)
- ▶参加費=無料(お口のケアグッズのプレゼント有り)

