

7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	(保)	13日(月)午後	R2.2月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	28日(火)午後	H30.10月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	8日(水)午後	H30.1月生まれ
3歳児健診	(保)	10日(金)午後	H28.11月、12月生まれ
	(保)	29日(水)午後	H29.1月生まれ
すくすく広場	(保)	13日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(白)	1日(水)9時30分～11時	
	(保)	3日(金)10時30分～11時30分	

(保)=保健文化センター、(白)=白里公民館

◎全ての健診と10か月乳児相談は個別通知をしています。予約制ですので必ずご連絡ください。

◎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。

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	27日(月)	13時10分～14時 ※完全予約制です。 必ずご連絡ください。
麻しん・風しん混合		3日(金)	
水痘 (みずぼうそう)		6日(月)、31日(金)	
四種混合		9日(木)、20日(月)、30日(水)	
日本脳炎		1日(水)、22日(水)	
予約日(予約制)		7日(火)	

(保)=保健文化センター

保健



問い合わせ

健康増進課
健康増進班

☎0475
(72)8321

保健師だよりの 熱中症対策と感染症対策

今年も本格的な夏が到来しました。気温や湿度が高くなると心配になるのは「熱中症」です。総務省消防庁によると、昨年5月から9月までに熱中症で病院に搬送された人は全国で7万1317人でした。



熱中症は
予防が大切

今年の夏は熱中症対策に加えて感染症対策もしなければなりません。

◆マスク着用による熱中症リスクの増加
今年も夏の時期もマスク着用が当たり前になりそうです。暑い時期にマスクをつけていると体内に熱がこもりやすくなり、のどの渇きを感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクが高まります。

◆冷房の使用と換気
熱中症対策にはエアコンや扇風機を上手に使うことが大切です。しかし、今年は感染症対策として換気も必要です。

◆暑さに体が慣れていない

エアコン使用中はなるべく窓を開けないようにしている方も多いと思いますが、ほとんどのエアコンは室内の空気を循環するだけで換気はできません。消費電力を抑えつつ換気するには、電源は切らずに換気をするをおすすめします。

外出自粛が続く外、暑さに体が慣れていないことや、運動不足による体力低下も熱中症のリスクとなります。

◆熱中症予防のポイント

こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は経口補水液やスポーツドリンクをおすすめです。

・エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

・食事をきちんととり、睡眠を十分にとりましよう。

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をしています。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、申し出てください。

・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

【重要】

肝炎ウイルス検診 無料クーポン券の訂正

41・46・51・56・61・66・71・76歳の方を対象に、6月初旬に通知しました肝炎検診無料クーポン券の協力医療機関について訂正します。

今年度は、古内医院では肝炎ウイルス検診を受けることができません。訂正してお詫びします。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

ウイルス感染予防にはお口のケアを!

新型コロナウイルスに限らず、感染症予防にとって大切なことは、身体を清潔にすることです。新型コロナウイルス感染症の流行により、手や身体を清潔に保つよう心掛けるようになった方は多いかと思いますが、お口の中を清潔にすることについてはいかがでしょうか。

お口の中の細菌はタンパク分解酵素を出します。この酵素はウイルスを細胞の中に取り込みやすくします。また、細菌が食道、胃を通過して腸内にたどり着くと、腸内細菌のバランスを崩し、全身の免疫に影響を与えます。

歯ブラシによる歯磨きだけでは、歯と歯の間の汚れが落としきれません。歯間ブラシやデンタルフロスの補助

用具を使用すると更にきれいになります。また、舌磨きなども取り入れ、お口全体を清潔に保ちましよう。

すでに歯周病で歯科医院に通院している方は、ご自身のケアだけでは補えないこともあるため、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

◆舌磨きの方法

・1日1回、舌ブラシややわらかい歯ブラシ等で、舌の奥から手前へ方向に数回動かします。
※軽い力で磨きましよう。磨きすぎは舌を痛めてしまい逆効果です。



図書室だよりの

◎図書室の利用について

図書室では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、サービス規模を一部縮小して開室しています。来室の際は、マスクの着用をお願いします。

◎今月の展示棚(7～8月)

「read me～私を読んで～」
図書室には三室合わせて15万冊以上の本があります。その中には、残念ながら利用の少ない本もあります。今回は、内容の濃い本や書庫に眠っていた本等を集めました。ぜひ、あなたが読者になってください。

図書室休室日

6日(月)・13日(月)・20日(月)・23日(木)(海の日)・24日(金)(スポーツの日)・27日(月)・31日(金)(室内整理日)

園大網白里市図書室
☎0475(72)8383

大網白里市図書室 検索

栄養士だよりの

ストップ!糖尿病～主食のとり方～

市の入院・外来医療費の第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)。糖尿病予防食は、どなたにもおすすめなバランスの良い食事です。主食・主菜・副菜をそろえて適量食べましよう。

主食とは糖質が多いごはん等の食品をいいます。バランスの良い食事をする上で毎食必要です。

◆自分の適量(1食あたりのごはん量)を計算してみよう

- ①標準体重を計算
身長(m)×身長(m)×22=あなたの標準体重(kg)
- ②1日に必要なエネルギー量を活動量から計算
標準体重×25～30(事務等の軽い労働の人)、35～40(中程度の労働の人)、45(重労働の人)=1日に必要なエネルギー量(kcal)
- ③算出したエネルギー量から1食分のごはん量を確認
※1200(kcal)の場合
…小さめの茶わん1杯(100g)

※1400～1600(kcal)の場合
…中くらいの茶わん1杯(150g)
※1800(kcal)の場合
…小さめの茶わん2杯(200g)

◆ごはん以外の糖質が多い食品

パン、めん類、いも、れんこん、かぼちゃ、とうもろこし、あずきなど、これらの食品を食べるときは、量に注意ましよう。例えば、ラーメンとごはん、かぼちゃの煮物とごはん、といった組み合わせの時は、どちらかの量を減らす工夫ましよう。

※糖尿病の方は、主治医の指示を守りましよう。

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。ご希望の方はご連絡ください。

