

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 幼児のこぼの発達

子どもの言葉は段階的に発達していきま。言葉が出る1歳ごろまでは、「アウー」、「ダアダア」等の発声をし、「喃語」と呼ばれる言葉に近い音を出すようになります。この段階は、周囲の音を聞くことで言葉の習得につながるため、たくさん声掛けをしてあげることが大切です。1歳を過ぎると、単語を話すようになります。まだまだ



語彙数も少なく、喃語も聞き取れないこともあると思います。聞き取れないことと聞き取れないこととを区別がつかない場合があります。子ども自身で徐々に正しい音に修正していくこともありますが、なかなか修正が難しいこともあります。市では就学前のお子さんを対象に、「言葉の相談」を行っています。お子さんの発音や吃音などの状況を確認し、家庭でできるアドバイスを受けることができます。詳細は問い合わせください。

10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	㊦	28日(水)午後	R2.5月生まれ
1歳6か月児健診	㊦	26日(月)午後	H31.2月生まれ H31.3月生まれ
2歳児歯科健診	㊦	20日(火)午後	H30.4月生まれ
3歳児健診	㊦	19日(月)午後	H29.4月生まれ
すくすく広場	㊦	12日(月)10時～11時30分	
乳児相談	㊦	7日(水)9時30分～11時	
	㊦	2日(金)10時30分～11時30分	

㊦=保健文化センター、㊦=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	㊦	28日(水)	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		2日(金)	
水痘		5日(月)	
四種混合		7日(水)、30日(金)	
日本脳炎		13日(火)、23日(金)	
予約日(予約制)		12日(月)、27日(火)	

㊦=保健文化センター

予防接種の接種間隔が変わります

10月1日から異なるワクチン同士の接種間隔が変更になります。
＜改正後＞
注射生ワクチン↓注射生ワクチンは27日以上空ける
注射生ワクチン↓経口生ワクチンおよび不活化ワクチン

4歳を過ぎると、多くの言葉が発し会話になるため、発音も気になってくることかと思えます。発音が不明瞭な理由は、音の区別がつかないなかつたり、口の動きが上手くいかなくなつたりと色々な理由があります。子ども自身で徐々に正しい音に修正していくこともありますが、なかなか修正が難しいこともあります。市では就学前のお子さんを対象に、「言葉の相談」を行っています。お子さんの発音や吃音などの状況を確認し、家庭でできるアドバイスを受けることができます。詳細は問い合わせください。

●別表 肺がん・結核検診日

日程	会場
10月8日(木)	保健文化センター
10月9日(金)	
10月10日(土)	

経口生ワクチンおよび不活化ワクチンは制限なし
注射生ワクチンBCG、麻しん風しん、水痘など
経口生ワクチンロタなど
不活化ワクチンヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、四種混合、日本脳炎、二種混合など
※同一ワクチン同士の接種間隔は変更ありませんのでご注意ください。

●別表 市内協力医療機関

協力医療機関	電話番号	ロタリックス	ロタテック
うじはらクリニック	0475(73)3320	○	○
鈴木クリニック	0475(71)2033	○	○
みずほ台クリニック	0475(73)6000	○	×
ますほ内科クリニック	0475(70)8800	○	○

ロタワクチンが定期接種になります
10月1日からロタワクチン予防接種が定期予防接種に導入されます。
※公費負担で接種を受けられます。9月30日までに接種した分は自己負担になります。
対象は次のいずれかのワクチン
・ロタリックスII生後6週0日～生後24週0日
・ロタテックII生後6週0日～生後32週0日
接種方法II経口接種
持ち物II母子健康手帳、予防票、保険証または子ども医療費助成受給券
接種医療機関
※予約が必要です。
①市内協力医療機関(別表)
②千葉県定期予防接種相互乗り入れに加入している市外医療機関
接種回数
・ロタリックスII2回
・ロタテックII3回
※1回目は生後6週～14週6日までに接種すること。

栄養士だよりの

ストップ!糖尿病～副菜の取り方～

糖尿病予防食は、どなたにもおすすめのバランスの良い食事です。主食・主菜・副菜を揃えて食べるようにしましょう。
副菜とはサラダや煮物など野菜や海藻、きのこ等を使った料理です。食物繊維やビタミン、ミネラルを取ることができます。
1日分の野菜目標量350g(小鉢5皿)を食べている人はとても少ない状況です。副菜は、コレステロールを下げたり、血糖値の上昇を緩やかにしますので、不足しないように取るようにしましょう。

- ◇野菜不足を解消するコツ
- ①すぐ食べられる野菜を用意
ミニトマト、きゅうり、レタスなどは、さっと洗って食べられます。スーパーやコンビニなどで販売されているカット野菜も便利です。
 - ②加熱する
スープやみそ汁などの汁物は具

たくさんにしましょう。そのほか、さっと炒めたり、電子レンジで加熱するとカサが減り、たくさん食べることができます。
◇食物繊維を無理なく増やすコツ
雑穀ごはん(麦入りごはんや玄米ごはんなど)や胚芽入りのパン、シリアルなどを時々取り入れてみましょう。
※糖尿病の方は、主治医の指示を守りましょう。
保健センターでは、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。



良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

申し込みは10/7まで!

歯を失う原因No.1!歯周病をうがいでチェック!

歯周病は末期になるまで「痛い」「かめない」などのサインが出にくい病気です。歯周病によって失われる顎の骨は、歯茎におおわれているため、見た目では変化に気が付きにくく、注意が必要です。
歯周病で骨が無くなっているかどうかを調べるには、歯科医院へ行き、歯周ポケットの測定やレントゲン撮影などの検査を行う必要があります。
市では、新型コロナウイルスの感染対策に留意しながら、歯周病のリスクを検査できるスクリーニング検査を実施します。
うがいでできる簡単な検査ですので、最近歯科医院にかかっている方、かかりつけ歯科医院をお持ちでない方はぜひご参加ください。
なお、新型コロナウイルス感染対策のため、完全予約制になりますので、ご希望の方は実施内容をご確認いただき、申し込みください。

●うがいでわかる!簡単歯周病チェック

日程	10月8日(木) 10月9日(金) 10月10日(土) ※10日は午前のみ
募集人数	半日20人ずつ
受付時間	9時～11時、13時30分～15時の中で実施予定です。詳細は予約の際にお伝えします。
会場	保健文化センター
参加費	無料
内容	少量の水で洗口後、吐き出した液の血液反応を見ます。所要時間は10分程度です。

※集団肺がん・結核検診(完全予約制)と同日開催になります。

