

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！ 健診(検診)を受けましょう

今年には新型コロナウイルス感染症の影響で、特定健康診査は集団健診が中止となり、各種がん検診も3密を避けるため、予約制で集団検診を実施しました。受診を忘れてしまった方や、「集団で受けられないなら今年はやめよう」と思っている方はいませんか。

高齢者のインフルエンザ予防接種

市では、高齢者のインフルエンザ予防接種のための、助成を行っています。

▼対象は市の住民基本台帳に登録されている方で、接種日に次の要件を満たしている方

- ① 65歳以上の方(誕生日の前日から受けられます)
- ② 満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

▼特定健康診査について市国民課保健班(0475(70)0334)

11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 | ㊦ | 27日(金)午後 | R2.6月生まれ |
| 1歳6か月児健診 | ㊦ | 13日(金)午後 | H31.4月生まれ R1.5月生まれ |
| 2歳児歯科健診 | ㊦ | 17日(火)午後 | H30.5月生まれ |
| 3歳児健診 | ㊦ | 16日(月)午後 | H29.5月生まれ H29.6月生まれ |
| 離乳食講習会 | ㊦ | 25日(水)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 |
| すくすく広場 | ㊦ | 16日(月)10時～11時30分 | |
| 乳児相談 | ㊦ | 4日(水)9時30分～11時 | |
| | ㊦ | 6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。すくすく広場以外は、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お問い合わせください。

●予防接種

| 接種 | 会場 | 日程 | 受付時間 |
|-----------|----|---------------|----------------------------------|
| BCG | ㊦ | 27日(金) | 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 | | 4日(水) | |
| 水痘 | | 6日(金) | |
| 四種混合 | | 10日(火)、25日(水) | |
| 日本脳炎 | | 9日(月)、24日(火) | |
| 予約日(予約制) | | 11日(水)、30日(月) | |

㊦=保健文化センター

▼がん検診について健康増進課健康増進班(0475(72)8321)

市では、高齢者のインフルエンザ予防接種のための、助成を行っています。

▼接種期間 12月31日(木)まで
各医療機関に接種日を確認してください。

▼接種会場
・市内協力医療機関
・千葉県内定期予防接種相互乗り入れ協力医療機関

※その他の医療機関で接種を希望する方は、必ず事前に相談してください。

▼接種料金(自己負担額) 各医療機関が設定する接種料金から市の助成金1,500円を差し引いた額

▼持ち物 予防接種票、案内文に付いている接種済証、接種に必要な料金

高齢者の肺炎球菌予防接種

対象者の方には個別通知で、4月にお知らせをしています。次の要件に該当する方は、個別通知をしていませんので、連絡をお願いします。

- ・60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・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で23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことがない方

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。

▼対象外
・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

※脾臓摘出手術を受けた場合は保険適用になります。

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した。

予防接種同士の接種間隔が変更になりました

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した。

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は制限なし
- ・経口生ワクチンおよび不活化ワクチン

注射生ワクチンが定期接種になりました

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した。

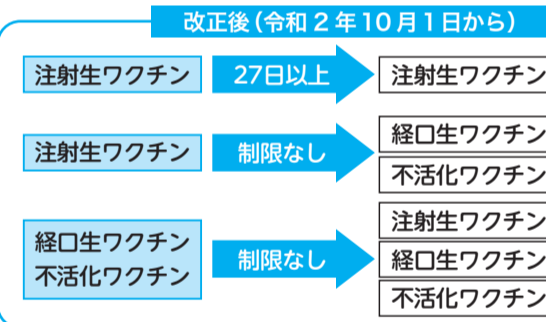
※公費負担で接種を受けられます。9月30日までに接種した方は自己負担になります。

対象は次のいずれかのワクチン

- ・ロタリックス 生後6週0日～生後24週0日
- ・ロタテック 生後6週0日～生後32週0日

接種方法 経口接種
持ち物 母子健康手帳、予防接種票、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。



別表

| 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 | ○ | ○ |

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 2回
・ロタテック 3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！

骨密度測定・簡単バランスクッキング(募集)

【骨密度測定】
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。
新型コロナウイルス感染症予防の影響から、外出の回数が減り、以前よりも運動不足になったという方もいるでしょう。運動不足から骨への刺激が少なくなると、骨密度が減少しやすくなります。
骨密度を強化するため、カルシウムやたんぱく質の多い食品をバランスよく摂り、感染症予防の対策をしながら適度な運動を行うように心掛けましょう。
▶日時=12月5日(土)①13時～②13時30分～③14時～④14時30分～
▶対象=市内在住の20歳以上の女性
※今年度、骨密度測定を受けていない方
▶参加費=無料
▶会場=保健文化センター3階
▶申込開始=11月2日(月)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。
※おとなの歯科検診・プレママ歯科検診と同時開催です。

【簡単バランスクッキング】
▶日時=11月26日(木)10時～12時
▶内容=講話と調理実習「たんぱく質を上手にとろう」
▶主催=市健康増進課
▶会場=中央公民館
▶参加費=300円
▶募集人数=先着10人
▶持ち物=エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスク、筆記用具
▶申込方法=健康増進課へ電話または窓口で申し込み
※作った料理は持ち帰りいただきます。



良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

11月8日は「いい歯の日」です！

新型コロナウイルスの感染予防のために、マスクは新しい生活様式の必需品となっていますが、マスク着用中に口臭が気になる方はいらっしゃいませんか？
口臭は歯周病、唾液分泌量の低下や口呼吸によるお口の渇き、舌の汚れなどが原因です。お口のトラブルのサインでもあるため、そのままにせず、日ごろのお口のケアにプラスして、歯科医院での検診やクリーニングを受けて重症化を防ぎましょう。市では、対象年齢の方に対して歯科検診を実施しています。ご希望の方は、申し込みください。

◆おとなの歯科検診(歯周病検診)・プレママ歯科検診
▶日時=12月5日(土)、3月12日(金)
※12月5日(土)は、骨密度測定(要予約)と同時開催です。受付時間は申し込み時にお伝えします。
▶会場=保健文化センター1階
▶対象
・昭和24、25、34、35、44、45、54、55年度生まれの方、平成1、2、11、12年度生まれの方
・妊婦の方
※昨年受診した方は、ご遠慮願います。
▶内容
・歯科診察(むし歯・歯周病)
・染め出し、ブラッシング指導
・フッ素塗布(希望者)
▶募集人数=各日20人(要予約)
▶費用=無料