

6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	㊤	30日(水)午後	R3.1月生まれ
1歳6か月児健診	㊤	21日(月)午後	R1.11月生まれ
3歳児健診	㊤	16日(水)午後	H29.12月生まれ
歯っぴーモグモグ教室	㊤	18日(金)10時～	R2.3・4・5月生まれ
すくすく広場	㊤	21日(月)10時～11時30分	
乳児相談	㊤	4日(金)10時30分～11時30分	
	㊤	15日(火)9時30分～10時30分	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	㊤	30日(水)	13時10分～14時 ※完全予約制です。希望の方は申し込みください。
四種混合		4日(金)	
麻しん風しん混合		2日(水)	
水痘		3日(木)	
日本脳炎		8日(火)、25日(金)	
予約日		7日(月)、28日(月)	

㊤=保健文化センター、㊤=農村環境改善センターいずみの里
 ◎全ての健診と10か月児相談は個別通知をしています。
 ◎すくすく広場以外の上記事業は予約制ですので、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、問い合わせください。
 ※6月17日(水)の予約日は、新型コロナワクチン接種のため、中止します。

保健



問い合わせは
 健康増進課
 健康増進班
 ☎0475
 (72)8321

子育て相談く子どもの駄々こね

保健師だよ

「あれもいや！これもいや！」と、ひっくり返って大騒ぎ、ちっとも言うことを聞いてくれない。毎日こんな調子では、親もイライラが募るばかりです。

でも、ちょっと冷静になって子どもの気持ちや発達について考えてみると、親の気持ちや対応に余裕が生まれるかもしれません。

子どもは、2歳くらいになると、親の言うことを聞かないピークを迎えます。

自分を主張して駄々をこねること自体は、赤ちゃんを卒業して自我が育ってきたため、悪いことではありません。泣いたりかんしゃくを起こし



たりすることも、感情のストレスに圧倒されて倒れてしまった自我を立て直すために、泣いて発散して立ち直ろうとしているのです。

泣いたからといって、親がオロオロしたりイライラする必要はありません。おあらかじめ「○○したいんだね」と気持ちを伝えてやり、代わりに「でも、△△しようね」と親の気持ちを受け取っても

らいます。

子どもの気持ちに共感する場面が大事なことは、その何かを言い当てるのではなく、言葉でうまく伝えられずにいる気持ちを、子どもの身になって推し量ろうとする共感の姿勢です。

親が分かってくれた、ではなく、分かるうとしてくれていることが、子どもには何よりうれしいのです。

泣きながら納得して聞き分ける、というのは、子どもにとつて無理のない理想的な聞き分けの姿です。駄々こねやかんしゃくの成り立ちを理解して、自分なりに対応のこつをつかみましょう。そして、駄々こねも子どもの成長の一環であると喜び、自分の育児が成功したのだと自分自身を褒めましょう。

市では、子育て世代包括支援センターを設置し、子育て等に関する相談窓口を設けています。子育ての悩みや子どもの成長で気になることがあれば、気軽に相談ください。

日本脳炎予防接種のワクチンの確保が難しい状況です

市では、3歳および4歳の誕生日を迎えた方に接種のお知らせをしていますが、4月以降、日本脳炎ワクチンのシェアの大半を占めるメーカーの生産工程の見直しのため、10月末ごろまで生産ラインが停止されます。ワクチンの供給の回復は令和4年の年明けごろとなる予定のため、当面1期初回1、2回目の接種の方を優先します。4歳児の追加(3回目)および小学生の2期(4回目)の接種は待機をお願いします。ワクチンの供給が安定した時点で、接種のお知らせをします。



高齢者の肺炎球菌予防接種

〈定期接種〉

対象者は個別通知でお知らせをしています(白地に紫色のラインの予診票)。なお、次の②に該当する方は個別通知をさせていただきます。申し出てください。

接種は市内または千葉県内定期予防接種相互乗り入れの協力医療機関で受けることができますが、市外医療機関で接種を希望する場合は問い合わせください。

▼対象
 ①65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方(令和4年4月1日時点)
 ②60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
 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
 ※すでに定期接種を受けた方、市の助成を受けて任意接種を受けた方は対象となりません。

※新型コロナウイルス接種を受ける場合、前後2週間、肺炎球菌ワクチンをはじめ、他のワクチンは受けられません。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

令和3年度おとなの歯科検診・プレママ歯科検診日程

市が実施し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。

この検診は感染予防の観点から完全予約制になりますので、希望する方は健康増進課まで申し込みください。

- おとなの歯科検診(歯周病検診)・プレママ歯科検診
- ▶受付時間=予約の際に伝えます(13時～14時ごろを予定)
- ▶会場=保健文化センター1階
- ▶募集人数=各日20人(要予約)
- ▶参加費=無料(お口のケアグッズのプレゼントあり)
- ▶持ち物
 - ・母子健康手帳(妊婦の方のみ)
 - ・健康手帳(持っている方)
 - ・健康ポイント手帳(12月の日程までは対象事業となります)

日程	内容	対象
8月24日(火)	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)	S26・36・46・56、H3・13年度生まれの方
11月29日(月)		妊婦
3月5日(土)		その他希望者は、予約枠の空きがある場合に受けられます(昨年受診した方はご遠慮いただいています)

集団がん検診の申し込みは6月30日までです

9月から11月に集団がん検診(胃がん・乳がん・子宮がん・大腸がん)を実施します。

▼申込方法

郵送(はがきに氏名、住所、生年月日、電話番号、希望するがん検診を記載)、来所のいずれかの方法で申し込みください。8月初旬ごろに受診票を送付します。

対象年齢や開催日程等はおとなの健康づくりガイドをご覧ください。

※令和元年度に胃・子宮がん検診、令和2年度に乳・大腸がん検診を集団がん検診で受けて異常が無かった方には、検診票を送付しますので、申し込みは不要です。



栄養士だよ

コロナフレイルにご注意を

〈コロナフレイルとは〉

年齢とともに筋力や活力が低下していくのが「フレイル」。新型コロナウイルス感染対策として、家でじっとしていることが多かったり、人との会話が減ったなどが原因で、筋力が低下したり、食欲が湧かないといったことが起こりやすくなります。このような毎日が続くと、気付かないうちに「コロナフレイル」になってしまうかもしれません。フレイルの状態になると、感染症に対する抵抗力も弱くなります。

筋力低下は40代ごろから起きてきますので、日ごろからフレイル対策に取り組みましょう。

〈コロナフレイル予防のコツ〉

- ①座っている時間を減らす
 筋肉を維持し、関節も硬くならないようにする。
 ・家の中でこまめに動く
 ・人が少ない時間帯に買い物や散歩をする
 - ②低栄養にならないような食事を
 ・時間を決めて3食食べる
 ・栄養バランスを保つ
 - ③口腔機能を強化する
 ・よくかんで食べる
 ・歯磨きを欠かさない
- 〈バランスの良い食事〉
 保健文化センターでは、栄養相談を実施しています。電話相談もできますので、希望の方はご連絡ください。