

# 保健



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

**保健師だよ!**  
9月は「がん征圧月間」  
「コロナでも変わらぬ習慣がん検診」  
(日本対がん協会2021年度がん征圧スローガン)

日本人が一生のうちになんと診断される確率は、男性65%、女性50%となっており、がんが死亡する確率は、男性26%、女性17%となつていて、がんがんと診断されても、治療で回復する方が多いことが分かります。がんの治療は日々進歩しており、早期発見できれば、決して怖い病気ではありません。早期発見するためには、定期的ながん検診の受診が必要です。「精密検査が必要」と判



◆個別がん検診  
▼申込方法 健康増進課へ電話、郵送、来所で申し込み  
▼申込締切 令和4年1月31日(月) 令和元年度に胃・子宮がん

◆個別がん検診  
▼申込方法 健康増進課へ電話、郵送、来所で申し込み  
▼申込締切 令和4年1月31日(月) 令和元年度に胃・子宮がん

◆個別がん検診  
▼申込方法 健康増進課へ電話、郵送、来所で申し込み  
▼申込締切 令和4年1月31日(月) 令和元年度に胃・子宮がん

## 9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       | ㊦  | 17日(金)午後           | R3.4月生まれ         |
| 1歳6か月児健診       | ㊦  | 22日(水)午後           | R2.2月生まれ         |
| 2歳児歯科健診        | ㊦  | 21日(火)午後           | H31.3・4月生まれ      |
| 3歳児健診          | ㊦  | 13日(月)午後           | H30.3月生まれ        |
| すくすく広場         | ㊦  | 13日(月)10時～11時30分   |                  |
| 乳児相談           | ㊦  | 3日(金)10時30分～11時30分 |                  |
|                | ㊧  | 14日(火)9時30分～10時30分 |                  |
| 離乳食講習会         | ㊨  | 27日(月)10時～<br>※予約制 | 基礎：4～7か月児        |
| 歯っぴー<br>モグモグ教室 | ㊦  | 17日(金)10時～<br>※予約制 | R2.6・7・8月<br>生まれ |

㊦=保健文化センター、㊧=農村環境改善センターいずみの里、㊨=中央公民館  
◎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。

### ●予防接種

| 接種       | 会場 | 日程            | 受付時間                                  |
|----------|----|---------------|---------------------------------------|
| BCG      | ㊦  | 17日(金)        | 13時10分～14時<br>※完全予約制です。<br>必ずご連絡ください。 |
| 麻しん風しん混合 |    | 1日(水)         |                                       |
| 水痘       |    | 2日(木)         |                                       |
| 四種混合     |    | 6日(月)         |                                       |
| 予約日(予約制) |    | 14日(火)、29日(水) |                                       |

㊦=保健文化センター

## 予防接種のお知らせ

◆9月7日(火)の予約日予防接種は中止します  
新型コロナウイルス接種を実施するため、予約日予防接種を中止します。他の日程の予約日予防接種日の利用をお願いします。

市の運動教室を一部中止します  
40～64歳の方を対象とした9月開始コースの運動教室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。11月開始コースは申込を受け付けていますので、ご連絡ください。

## 栄養士だよ!

### 災害時のパッククッキング

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて、湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気などが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋(耐熱温度130度程度)があれば簡単な食事を作ることができます。災害時は冷えた食べ物を食べる機会が多いので、缶詰の中身を温める時などにも便利です。

#### ＜パッククッキングで作るごはんの炊き方＞

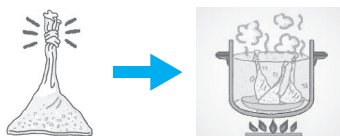
▶材料(1人分)  
米1/2カップ(80g)  
水1/2カップ(100g)  
※水の量を増やせばおかゆを炊くこともできます。

▶作り方  
①米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、水を捨てる(無洗米なら不要)。  
②①に分量の水を加え、空気を抜いて、

袋の上の方で口を結ぶ。  
③湯を沸かした鍋の底に、皿またはザルを入れて①を入れる。約20分加熱する。火を止めて、そのまま10分ほど蒸らし軽くほぐす。

#### ＜パッククッキングで作るカレー・シチュー＞

①じゃがいも、ニンジン、玉ねぎ(120g程度)を小さめに切る。ツナやコンなど入れてもよい。  
②ポリ袋に入れ、水80g、ルー1個を入れて、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。  
③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。



## 良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

### 千葉県標語コンクールで古内さん親子が好成績!

令和3年度千葉県歯・口の健康啓発標語コンクールにおいて、本市代表の古内さん親子が郡市審査会を経て県審査会で素晴らしい成績を収めました。受賞した3人の作品とそれぞれの感想を紹介します。

#### ◆千葉県知事賞(一般の部)

「免疫を 高める笑顔と 輝く歯」  
古内 奈緒子さん(写真右)

「標語は、自粛期間中に子どもたちと一緒に考えました。今回、親子で受賞できて、とても嬉しく思います。健やかに過ごせるよう、これからも家族で話し合っていきたいです。」  
◆千葉県歯科衛生士会長賞(小学生の部)

「歯磨きで マスクの下でも 輝く笑顔」  
古内 碧さん(写真中央)

「千葉県歯科衛生士会長賞を受賞できて嬉しいです。」

コロナの中でもみんなが元気で過ごせるといいなあと思って考えました。」

#### ◆山武郡市歯科医師会長賞(中学生の部)

「歯磨き、手洗い、マスクして コロナに負けない体を目指そう!」  
古内 瑠璃さん(写真左)

「標語を通して、歯や口の健康だけでなく、手指消毒やマスクの感染症対策を心掛けていきたいと思っています。」

標語コンクールは来年度も実施予定です。入賞した方には記念品の贈呈もあります。ぜひご参加ください。



▼指定医療機関 がん検診の種類で異なりますので問い合わせください。

### 風しん抗体検査クーポン券の有効期限を延長します

昭和37年4月2日(昭和54年4月1日生まれの男性に発行しているクーポン券の有効期限は、令和4年2月未まで延長しています。現在お持ちのクーポン券を4月以降もそのまま使用することができ、すので、訂正せずに抗体検査を希望する医療機関等へお持ちください。また、紛失等した方は再発行しますので、問い合わせください。

### 高齢者の肺炎球菌予防接種

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、申し出ください。

◆ワクチンの確保が大変難しい状況です  
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、現在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ています。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

### 日本脳炎予防接種

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  
・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  
※新型コロナウイルス接種を受ける場合、前後2週間 は、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。