

10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	㊤	26日(火)午後	R3.5月生まれ
3歳児健診	㊤	20日(水)午後	H30.4月生まれ
すくすく広場	㊤	18日(月)10時～11時30分	
乳児相談	㊤	1日(金)10時30分～11時30分	
	㊤	19日(火)9時30分～10時30分	
離乳食講習会	㊤	11日(月)10時～	4～7か月児
歯っぴーモグモグ教室	㊤	15日(金)10時～	R2.6～8月生まれ

㊤=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か月乳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。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	㊤	26日(火)	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		1日(金)	
水痘		4日(月)	
四種混合		13日(水)	
予約日(予約制)		11日(月)、29日(金)	

㊤=保健文化センター

# 保健



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

## 保健師だよりの 子どもの成長に付き合うヒント

子育ての最初の一步は、赤ちゃんにニコニコと笑いかけることです。  
 お母さんやお父さんは、赤ちゃんを見る時に、自然とニコニコします。赤ちゃんはその顔を見て、同じ表情を作り笑顔を返そうとします。人は生まれながらに共鳴する感情を持つています。わずか生後1～2か月で親の笑顔を受け止め、その表情の裏側にある幸せな感情を感じ取っているということなのです。赤ちゃんとの笑顔の交換をすることが、親子関係を作る土台となります。  
 子どもが成長すると、イヤイヤが強くなったり、トイレトレーニングがうまくいかなくなったりなど、いろいろな悩

みが出てきます。なんでも「イヤ」、「やらない」と反応をする子どもの相手をするのは、本当に大変なことでは、子どもは、依存と反抗を繰り返しながら自立します。依存というのには自分の言うことを聞いてもらうこと、反抗というのには無理やり自分の言うことを聞かせようとすることです。つまり、依存も反抗も「私の言うことを聞いてほしい」と同じことを訴えているのです。反抗が大きい時期は自立をしようと努力をしている、自立をしようともがいている時期です。それをしっかりと受け止めてあげれば反抗は終りますが、抑え付けてしまうと反抗は長引きます。

十分に親に反抗できなかった子は、成長後に社会に向かっても反抗し、親に反抗できずにいい子を続ける子どもは、自立ができません。  
 子どもは親を信じているから、「こんなワルでも好き？」と反抗します。「反抗するのはすくすく育っている証し」と思ってみることができれば、親のイライラも軽くなるでしょう。「どんなにイヤイヤと言われても、お母さんはあなたのことをイヤにならないからね」というメッセージを伝え、安心感をさらに育ててあげましょう。

対象者の方には個別通知(紫色の予診票)でお知らせをしています。②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。  
 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。  
 ①令和4年4月1日までに、

市では、高血圧や脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の予防を目的に運動教室を開催します。お気軽にお問い合わせください。運動教室の参加は健康ポイント手帳のポイントとなります。

**運動教室参加者募集**  
 ※脾臓摘出手術を受けた場合は保険適用になります。

**日本脳炎予防接種**  
 ◆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。日本

◆日時 11月11日(木)・18日(木)・25日(木)、12月9日(木)、23日(木) 13時30分～14時30分の全5回  
 ※9月開始コースは緊急事態宣言を受け、中止となりました。新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる可能性があります。  
 ▼会場 農村ふれあいセンター(やまへの郷)  
 ▼対象 おおむね40歳以上64歳までの方  
 ▼申込方法 電話または健康増進課で申し込み  
 ※令和2年度までに市の運動教室に参加したことがある方は申し込みができません。  
 ▼参加費 無料

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。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。供給の回復は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。供給が安定した時点で、接種のお知らせをします。  
 なお、次の方は問い合わせください。  
 ①7歳以上で1期3回分の接種を終えていない方  
 ②12歳で2期(4回目)の接種を終えていない方  
 ③平成14年4月1日生まれまで(20歳未満)で4回の接種を終えていない方  
 ※集団接種も、ワクチンの供給不足により接種を見合わせています。

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

65歳以上の方  
 全員が対象です!

▶対象=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  
 ①65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  
 案内(予診票)は昭和21年12月31日以前に生まれた方、昭和29年10月1日～昭和31年9月30日生まれの方、および令和元年度または令和2年度に接種を受けた方に送付しています。  
 予診票が送付されず、①、②の要件に当てはまる方は、市内の協力医療機関にある予備用の予診票を利用いただくか、健康増進課にお問い合わせください。  
 新型コロナウイルス感染症との判別のため、早めに接種を受けることをお勧めします。  
 ▶接種期間=12月31日までですが、12月中旬までに受けましょう。各医療機関に接種日を確認してください。  
 ▶接種場所=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、必ず事前に健康増進課へ相談ください。  
 ▶接種料金=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=予診票、案内文に付いている接種済証、接種に必要な料金  
 インフルエンザの予防接種は希望者が受けるもので、強制ではありません。なお、認知症などで本人の意思確認ができない場合はこの対象となりません。接種期間中に65歳の誕生日を迎える方、令和3年9月1日以降に転入し対象となる方は、健康増進課に申し出てください。  
 ※新型コロナワクチンを受けた場合、2週間空けて接種してください。また、インフルエンザ予防接種を受けた後に新型コロナワクチンを受ける場合も2週間空けてください。

栄養士だよりの

### 簡単バランスクッキング参加者募集! ～健康ポイント対象事業～

健康に役立つミニ講話と、家庭ですぐに実践できる調理実習の講座です。1回のみ参加もお待ちしています。  
 ▶開催日=10月20日(水)、11月17日(水)10時～12時(受付9時45分～)  
 ▶内容  
 10月:フレイル予防の話と調理(カジキのピザ風焼きほか)  
 11月:生活習慣病予防の話と調理(スコップコロッケほか)  
 ※実習した料理は持ち帰りとなります。感染状況によって内容が変更される場合もあります。  
 ▶会場=中央公民館調理室  
 ▶募集人数=10人  
 ▶申込方法=健康増進課または電話で申し込み  
 ▶持ち物=エプロン、三角巾、筆記用具  
 ▶参加費=1回300円  
 ▶主催=市食生活改善協議会

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

### お子さんの歯が大ピンチ!?汚れているお口が増えています

新型コロナウイルス感染症が流行し始めた昨年4月ごろから、市では幼児健診を受診したお子さんの口の中の汚れ(プラーク)が多い傾向にあります。  
 今年度は、8月までの時点で、昨年度よりも更にお口の中の状況が悪いお子さんの割合が多い結果となっています(グラフ参照)。  
 幼児期のお口の中の環境は、学齢期や成人した後のむし歯や歯周病のリスクを左右します。新型コロナ

ウイルス感染症を予防するとともに、お口の環境を整え、健やかな生活を送れるように今一度生活習慣の確認をお願いします。

- 〈仕上げ磨きのポイント〉
- ・お子さんは寝かせて磨く
  - ・前歯は唇を指でどかして歯ぐきや唇に歯ブラシが当たらないようにする
  - ・奥歯を磨くときは指で頬を内側から膨らませるようにしてどかす
  - ・歯ブラシは大きく動かさず、1本1本を磨くように細かく動かす
  - ・歯並びに合わせて縦磨き、横磨き、掻きだし磨きを使い分ける
  - ・毛先が広がった歯ブラシは交換する
  - ・仕上げ磨きを10歳まで続ける

口の中が汚れているお子さんの割合

