

# 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！ 健診（検診）は受けましたか？

今年の特定健康診査とがん

◆健診（検診）を受けた後は

今年、特定健康診査とがん検診の集団健診（検診）は、新型コロナウイルス感染症の影響で、地区別・日時指定で実施しませんでした。指定の日時に受けられなかった方や、受診を忘れてしまった方は、いままもなく、このような時期だからこそ、自分の健康に目を向けてみませんか。特定健康診査もがん検診も個別で受けられるチャンスが残っています。指定された医療機関で受診できますので、ご連絡ください。

◆健診（検診）を受けた後は  
特定健康診査、がん検診の結果に「再検査」や「要医療」、「要精密検査」となっている項目はありませんか。異常を放置しておくは大変危険です。結果に異常があっても、全ての方に重大な病気があるわけではなく、がん等の重大な病気が見付かる方もいます。自覚症状は病気が進行しないと現れない場合が多いので、「自覚症状が無いから問題無いだろう」と自己判断せず、健診等の結果を確認して、必要な再検査や精密検査を受けるようにしましょう。

◆がん検診について  
健康増進課健康増進班  
0475 (72) 8321

◆がんに関する相談窓口  
がん検診に関する不安や悩

## 11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	㊦	24日(水)午後	R3.6月生まれ
1歳6か月児健診	㊦	19日(金)午後	R2.3~4月生まれ
2歳児健診	㊦	22日(月)午後	R1.5月生まれ
すくすく広場	㊦	22日(月)10時~11時30分	
乳児相談	㊦	5日(金)10時30分~11時30分	
	㊧	9日(火)9時30分~10時30分	
離乳食講習会	㊧	26日(金)10時~	4~7か月児
おとなの歯科検診 プレママ(妊婦) 歯科検診	㊦	29日(月)午後	S26・S36・S46・S56 ・H3・H13年度生まれの方、妊婦

㊦=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	㊦	24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		1日(月)	
水痘		2日(火)	
四種混合		8日(月)	
予約日(予約制)		4日(木)、30日(火)	

㊦=保健文化センター

### ◆予防接種中止のお知らせ

11月12日(金)の予約日予防接種は中止します。他の日程の利用をお願いします。

## 運動教室参加者募集

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。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。  
▶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(全5回)  
▶会場=農村ふれあいセンターやまべの郷  
▶対象=おおむね40歳~64歳の方  
▶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

### ●別表 予診票の送付対象

生年月日	送付状況
昭和21年12月31日生まれまで(75歳以上)	全員に送付
昭和22年1月1日~昭和29年9月30日生まれまで(67~74歳)	令和元年、令和2年のいずれかに接種を受けた方に送付
昭和29年10月1日~昭和31年9月30日生まれまで(65・66歳)	全員に送付
令和3年8月31日までに転入した昭和29年9月30日生まれまで(67歳以上)	全員に送付

◆高齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)  
対象者には3月末に個別通知をしています。②に該当する方は個別通知をしていないので、ご連絡ください。  
市内・県内の相互乗り入れに加入の医療機関で接種できます。



※予診票が送付されない場合は、市内協力医療機関にある予備の予診票を利用いただくか、健康増進課に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、早めの接種をお勧めします。  
▼接種期間 12月31日(金)まで  
※できるだけ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、必ず事前に健康増進課へ相談してください。  
▼接種料金 各医療機関設定の料金から市助成金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、接種料金  
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、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。

新型コロナウイルスワクチン接種を受けた場合は、他のワクチン接種まで2週間空けてください。また、他のワクチン接種を受けた後に新型コロナウイルスワクチンを接種する場合も2週間空けてください。

## 日本脳炎予防接種のワクチン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案内をしています。3歳および4歳の

ワクチン確保が難しくなっています。供給の回復は令和4年の年明けごろとなるため、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)、小学生の2期(4回目)の接種は待機をお待ちください。ワクチンの供給が安定次第、接種のお知らせをします。

## 栄養士だよ！

### 骨密度測定のお知らせ

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。また、骨を作る栄養素であるカルシウムはどの年代でも不足している状況です。骨密度測定では、かかとの超音波検査で骨密度を測り、結果に基づき管理栄養士が食事の相談を行います。  
▶日時=12月8日(水)①10時~、②10時30分~、③11時~、④11時30分~  
▶会場=保健文化センター3階ホール  
▶対象=市内在住の20歳以上の女性で、今年度まだ骨密度測定を受けていない方  
▶申込方法=電話または健康増進課で申し込み  
※定員になり次第締め切り。  
▶参加費=無料

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  
※集団接種は見合わせています。

## 良い歯と健康な歯肉で 歯びーライフ

### マスク時代の新提案！アフターコロナに備えるお口の健康

マスクの下ですっかり目の目を見る機会が減ってしまった「口」。舌や唇の力が低下することによる口呼吸や、顔のしわなどの老化を予防するため、コロナ禍だからこそお口の体操(健口体操)を実践してみましょう。  
◆健康運動指導士によるオンラインセミナー  
▶日時=11月28日(日)14時~16時  
▶テーマ=マスク時代の新提案！アフターコロナに備えるお口の健康~健康運動指導士から学ぶ健康体操でスマイルアップ~  
▶講師=健康運動指導士 原 真奈美氏  
▶募集人数=100人  
▶申込方法=QRコードから登録  
▶申込締切=11月20日(土)  
▶参加費=無料  
團(一社)千葉県歯科衛生士会  
043(241)9903

