

保健



問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

がん検診は受けましたか？

今年度の集団がん検診は全日程が終了しましたが、契約医療機関での個別がん検診はまだ受けられます。病院に行くのは面倒と敬遠している方もいるかもしれませんが、受診日を自分の都合に合わせて、医師から説明を受けられる等のメリットもあります。個別がん検診の対象年齢や契約医療機関等の詳細は問い合わせください。

増殖はゆっくりで、正常な細胞が浸潤がんになるのに5〜10年以上かかるといわれています。そのため、定期的に検

子宮がんの基礎知識

子宮がんには、「子宮頸がん」と「子宮体がん」があります。これら2つのがんは発症年齢も原因も違います。子宮頸がんは、がん細胞の

●子宮がんの特徴

	頸がん	体がん
発生部位	子宮の入り口の子宮頸部	子宮体部の内側にある子宮内膜
発症年齢	20代後半から多くなり、40代以降は横ばい。若い世代(20〜30代)で増えている。	40代から多くなり、50〜60代で最も多くなる。
主な発生原因	ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染	エストロゲン(女性ホルモン)による長期的な刺激

1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	㊸	25日(火)午後	R3.8月生まれ
1歳6か月児健診	㊸	17日(月)午後	R2.5月生まれ R2.6月生まれ
2歳児歯科健診	㊸	14日(金)午後	R1.7月生まれ
3歳児健診	㊸	19日(水)午後	H30.7月生まれ
すくすく広場	㊸	17日(月)10時〜11時30分	
乳児相談	㊸	18日(火)9時30分〜10時30分	
	㊸	7日(金)10時30分〜11時30分	
離乳食講習会	㊸	28日(金)10時〜 ※予約制。	4〜7か月ごろの乳児と保護者

㊸=保健文化センター、㊸=農村環境改善センターいづみの里

㊸=中央公民館

㊸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ので、必ずご連絡ください。

㊸健康相談・子育て相談は随時行っています。

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
水痘	㊸	11日(火)	13時10分〜14時 ※完全予約制。希望の方は申し込みください。
四種混合		21日(金) 31日(月)のいずれか	
麻しん・風しん混合		7日(金)	
日本脳炎		12日(水) 28日(金)	
予約日		13日(木)、21日(金)、 31日(月)	

新型コロナワクチン接種を受ける場合、前後2週間は、他のワクチンは受けられません。

メーカーの生産工程見直しによるワクチンの供給不足は今年回復する予定ですが、当面、1期初回1・2回目の接種の方を優先します。4歳児

日本脳炎予防接種のワクチン確保が大変難しい状況です

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級相当の障がいのある方

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

高齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)

対象者には個別に通知していません。接種は市内・県内の相互乗り入れに加入の医療機関で受けられます。令和3年

市の集団がん検診では子宮体部の検査は実施していませんが、個別がん検診では、医師の判断により体部の細胞診が受けられるため、50代以上の方は個別検診もぜひ検討してください。また、子宮がん検診は2年に一度(偶数年齢)ですが、今年度から3年以上未受診の方は奇数年齢でも受けられるようになりました。

高齢者のインフルエンザ予防接種を1月31日(月)まで延長します

- ▶対象=市の住民基本台帳に登録されていて、接種日に次の要件を満たす方
 - 65歳以上の方(誕生日の前日から受けられます)
 - 令和31年12月31日生まれまで。
 - ※予診票の送付対象は別表のとおり。
 - ※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機能に障がいのある方
 - ※予診票は送付済です。予診票が送付されず、①、②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、健康増進課に問い合わせください。
 - ▶接種期間=1月31日(月)まで接種費用の助成を延長します。接種の実施については、各医療機関にご確認ください。
- ▶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の方は、必ず事前に健康増進課へ相談してください。
- ▶接種料金=各医療機関の接種料金から市の助成金1,500円を引いた額
- ▶持ち物=予診票、案内文に付いている接種済証、接種料金
- ▶その他=接種は希望者が受けるもので、強制ではありません。※認知症などで本人の意思確認ができない場合を除く。
- 令和31年10月1日〜12月31日生まれの方、令和3年9月1日以降に転入し接種を希望する方は申し出てください。

●別表 予診票の送付対象

生年月日	送付対象
昭和21年12月31日生まれまで(75歳以上)	全員
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・2年のいずれかに接種を受けた方
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
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

今年回復する予定ですが、当面、1期初回1・2回目の接種の方を優先します。4歳児

ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチン接種(子宮頸がん予防)

※集団接種は、ワクチンの供給状況により実施。

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

③19歳で4回の接種を終えていない方

栄養士より

糖尿病予防講座参加者募集

運動や食事について、初めての方でも分かりやすく学べる講座です。健康診断で血糖値が高めと言われた方、糖尿病予防について知りたい方、健康づくりに役立てたい方など、参加お待ちしております。

▶日時=2月4日(金)13時〜15時30分(受付12時50分〜)

▶会場=中央公民館

▶内容

- ・軽体操で体を動かそう
- ・糖尿病について知ろう
- ・予防のための食事について
- ・ヘルシー料理の調理実習

(鮭のピリ辛焼き、ほうれん草のグラタン)

※作った料理は持ち帰りとなります。参加者にはお勧めテキストプレゼント。

▶担当講師=健康運動指導士、保健師、管理栄養士、ヘルスメイト

▶募集人数=15人

▶申込方法=電話または健康増進課で申し込み

▶申込開始日=1月4日(火)

▶参加費=無料

▶持ち物=エプロン、バンダナ、持ち帰り用袋、動きやすい服装

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

新しい年のスタートにお口の防災用品チェックを!!

皆さんの家庭には、お口の防災グッズの準備はありますか。阪神淡路大震災や東日本大震災では、避難所等で肺炎を発症しなくなる方がいましたが、それらのほとんどが誤嚥性肺炎だと考えられています。

被災直後は、物資や水の極端な不足により、衛生面の管理が行き届かず、お口の細菌が増殖し、この細菌を誤嚥すると肺炎を発症します。また、運動不足や慣れない生活のストレスにより、免疫力が低下し、誤嚥性肺炎のリスクが高

まります。水不足の避難所では、洗口液や液体ハミガキがあると、水代わりとして歯みがき後のうがいに使えます。また、お口ケア用のウェットティッシュなども便利です。

今年一年を安心して過ごせるように、いつもの防災用品にプラスして、お口のケアグッズを入れておきましょう。

