

5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	保	31日(火)午後	R3.12月生まれ
1歳6か月児健診	保	20日(金)午後	R2.9・10月生まれ
2歳児歯科健診	保	16日(月)午後	R1.11月生まれ
3歳児健診	保	25日(水)午後	H30.11月生まれ
離乳食講習会	公	11日(水)10時～	4～7か月の乳児と保護者
おとなの歯科検診 プレママ(妊婦)歯科検診	保	30日(月)午後	S27・37・47・57、 H4・14年度生まれの方、妊婦
すくすく広場	保	9日(月)10時～11時30分	
乳児相談	保	13日(金)10時30分～11時30分	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	保	31日(火)	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。
麻しん・風しん混合		10日(火)	
日本脳炎		9日(月)、17日(火)、27日(金)	
予約日		13日(金)、19日(木)	

保＝保健文化センター、公＝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、お問い合わせください。

市で行うがん検診等には、集団検診と、個別に病院で受ける検診があります。胃がん検診(内視鏡検査)、乳がん検診、子宮がん検診、胃の健康度検査(ABC検診)を実施します。集団検診の日程で都合が付かない場合は、病院で検診を受けましょう。

▼申込方法▶電話、電子申請または健康増進課で申し込み。検診票を1～2週間程度で送付します。ABC検診は市立大綱病院(☎0475(70)1082)へ申し込みください。

※令和2年度に胃・子宮がん検診、令和3年度に乳がん検診を個別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。

●検診一覧

検査内容	対象(令和5年4月1日時点)
胃がん検診(内視鏡検査)	50歳以上の偶数年齢の方
乳がん検診	30歳以上の女性の方
子宮がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性の方 ※初めて受ける方、3年以上未受診の方は奇数年齢でも受診できます。
胃の健康度検査(ABC検診)	20歳以上の方で過去にABC検診を受けていない方

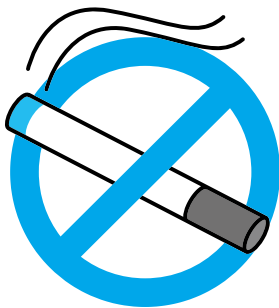
喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患等の生活習慣病の重大な危険因子であり、喫煙者は非喫煙者に比べ、平均10年寿命が短いと言われています。

また、たばこの煙には喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)とたばこの先の火から立ち上る煙(副流煙)があります。副流煙は主流煙と同じく有害な成分が含まれており、ニコチン、タール、一酸化炭素などの成分は主流煙よりも多く含まれています。喫煙者の煙を吸い込む「受動喫煙」

5月31日は世界禁煙デー

禁煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患等の生活習慣病の重大な危険因子であり、喫煙者は非喫煙者に比べ、平均10年寿命が短いと言われています。

また、たばこの煙には喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)とたばこの先の火から立ち上る煙(副流煙)があります。副流煙は主流煙と同じく有害な成分が含まれており、ニコチン、タール、一酸化炭素などの成分は主流煙よりも多く含まれています。喫煙者の煙を吸い込む「受動喫煙」



肝臓(Ｂ型・Ｃ型)検査
肝臓検査(血液検査)は、40歳以上で過去に検査を受けたことが無い方が対象です。5月2日(月)から協力医療機関で検査ができます。
対象の方に無料クーポン券を送付しますので申し込みください。

日本脳炎予防接種
ワクチンの供給が回復しつつあります

ワクチンの入荷状況により、昨年度接種を見合わせていた追加接種(4、5歳児)、一部の1、2回目接種(3歳児)の方にお知らせをしています。

小学4、5年生の2期(4回目)の接種のお知らせは夏休み前を予定しています。

※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、ワクチンの供給状況によっては、予約した方にも延期をお願いすることがあります。

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)

平成25年より積極的勧奨を控えていましたが、ワクチンの副反応のリスクより子宮頸がんに罹患するリスクを避ける有効性の方が高いと専門医が判断したことから、接種を積極的に勧奨することになりました。

生労働省のリーフレット、予約票を送付します。他学年で接種を希望する方は問い合わせください。

接種は強制ではありません。リーフレットをよく読みご検討ください。接種の機会を逃した平成9年度～17年度生まれの女性の接種費用助成については、順次市ホームページ等でお知らせします。

▼接種を受けられる医療機関
市内協力医療機関、県内協力医療機関
※接種の予約は各医療機関に直接ご連絡ください。

図書室だより

◎図書室の祝日開室

こどもの読書週間にちなみ、大綱白里市図書室のみ、祝日の開室をします。

▶開室日時＝5月3日(火)・4日(水)・5日(木)9時～17時
※中部分室・白里分室は休室。

◎ブックポスの利用休止

5月6日(金)開室前まで、分室のブックポストは利用できません。大綱白里市図書室のブックポストをご利用ください。

◎こどもの読書週間

「ひとみキラキラ、本にどきどき」

4月23日から5月12日(木)は、こどもの読書週間です。家庭で、学校で、親子サークルで、図書館で、家族と、お友達と、子どもも大人も、一緒に本の世界を楽しんでみませんか。

図書室では、期間中おすすめの本を紹介します。

◎大綱白里市図書室おはなし会

▶日時＝毎週(土)14時30分～
▶会場＝大綱白里市図書室会議室

◎中部分室おはなし会

▶日時＝毎週(水)15時30分～

◎白里分室おはなし会

▶日時＝毎週(木)15時30分～

◎今月の展示棚

「生活に彩りを ガーデニング始めませんか？」

ガーデニングに興味のある方は、この春から始めてみませんか。庭でもベランダでも、少しのスペースがあれば大丈夫。実用書、写真集、エッセイ等、本を眺めるだけでも季節の彩りを楽しめますよ。

2日(月)・3日(火)～5日(木)・9日(月)・16日(月)・
23日(月)・30日(月)・31日(火・室内整理日)
※3日(火)～5日(木)は、大綱白里市図書室のみ開室。

〒0475(72)8383 大綱白里市図書室

大綱白里市図書室 検索

栄養士だより

栄養成分表示を活用しよう

市販加工食品に表示されている栄養成分表示を目にしたことはありますか。

この表示には、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5つの項目が記載されています(他にもビタミン類などが表示されている場合もあります)。

たんぱく質やカルシウムを意識して摂取したい場合など、どの商品だと効率良く取れるかといったように、買い物の際の参考になります。

表示単位は100g当たり、

1食当たりなどとなっていますので、自分の食べる量に当てはめましょう。

栄養成分の量を参考にし、健康づくりに役立てましょう。



栄養成分表示 100ml当たり	
エネルギー	69kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	3.9g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.1g

良い歯と健康な歯内で 歯っぴーライフ

良い歯のコンクール(高齢者・標語)の参加者を募集します!

6月の歯と口の健康週間に先駆け、①高齢者の良い歯のコンクール、②歯・口の健康啓発標語コンクールの参加者を募集します。入賞した方には景品の贈呈もありますので奮ってご参加ください。

◇高齢者の良い歯のコンクール

▶対象＝4月1日現在、80歳以上で自分の歯(かぶせた歯、差し歯でも可)が20本以上ある方

◇8020(ハチマルニイマル)運動普及標語コンクール

▶対象＝市内在住、在勤の方

▶テーマ＝歯科疾患(むし歯・歯周疾患)の予防に関するもの

《共通事項》

▶応募方法＝①住所、②氏名、③生年月日、④電話番号を明記の上、健康増進課、郵送またはファクスで申し込み(良い歯のコンクールは電話申し込み可)
▶応募締切＝5月13日(金)

