

8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	24日(水)午後	R4.3月生まれ
2歳児歯科健診	保	19日(金)午後	R2.2月生まれ
3歳児健診	保	22日(月)午後	H31.2月生まれ
おとなの歯科検診 プレママ(妊婦)歯科検診	保	31日(水)午後	S27・S37・S47・S57、 H4・H14年度生まれの方 妊婦の方
すくすく広場	保	8日(月)10時～11時30分	
乳児相談	保	5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	24日(水)	13時10分～14時 ※完全予約制。 希望の方は申し込みください。
麻しん・風しん混合		5日(金)	
日本脳炎		1日(月)、9日(火)、 25日(木)	
予約日		2日(火)、 23日(火)	

保＝保健文化センター

◎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。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。

保健



問い合わせは
健康増進課
☎0475
(72)8321

子どもへの声掛けについて
考えてみましょう

保健師だより

◇子どもが困った行動をしたとき

良かれと思ってしている声掛けが、実はマイナスな伝え方になっていませんか。

「悪いことをする子には病院で先生に注射してもらおうよ」、「いかげんにしなさい」など、子どもに恐怖を与えて言うことを聞かせようとする伝え方です。このような脅し・恐怖を必要以上に与える声掛けや、感情に任せたままの怒りは、子どもを委縮させてしまっただけで「なぜ自分が怒られたのか」理解できず、ただ「怒られた」という事実だけが残り、中には被害者になっただけのように受け止めてしまう子どももいます。

伝える側の怒りの感情が爆発してしまうことがあります。また「痛いからね」と否定的に伝えると、子どもは「実は痛いかな」と思いを広げてしまうことがあります。また

「なぜそんなことをしたのか」、子どもの言動に対し受動的姿勢を示し、その上で「その結果、自分や周りにとってどのような不利益が生じてしまっただけで、子どもの年齢に合うに話してみよう」。

◇子どもを歯医者に連れていくとき

「痛いからね」と否定的に伝えると、子どもは「実は痛いかな」と思いを広げてしまうことがあります。また

発しそうなときは、「いちに、さん」と6まで数えてから叱るようにしてみましょう。人間の怒りの感情は6秒以上続かないと言われており、数を数えている間に落ち着きが取り戻されるのです。

健康増進課では、臨床心理士や幼児教室スタッフによる個別の育児相談を行っています。お子さんに合った対応方法など、お気軽にご相談ください。

高齢者の肺炎球菌予防接種（定期接種）

対象者には個別にお知らせしています。接種は市内および県内の相互乗り入れに加入の医療機関で受けられます。

60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、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は個別通知をしていないため、申し出る方

対象者には個別にお知らせしています。接種は市内および県内の相互乗り入れに加入の医療機関で受けられます。

た、「むし歯になると、歯が痛くておいしく食べられないよ」、「歯が黒くなるとかっこ悪いよ」と伝えがちですが、「おいしく食べられるようにしてあげようね」、「お口の中をきれいにしてあげようね」など、自分が得られる利益につながることを連想させる、ポジティブな声掛けを心掛けてみましょう。

健康増進課では、臨床心理士や幼児教室スタッフによる個別の育児相談を行っています。お子さんに合った対応方法など、お気軽にご相談ください。

骨密度測定のお知らせ

かかとの超音波検査で骨密度を測定します。

▶日時＝8月31日(水)

①13時～13時30分

②13時30分～14時

③14時～14時30分

▶会場＝保健文化センター

▶対象＝市内在住の20歳以上の女性（今年度まだ受診していない方）

▶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



・2期（4回目）を受けていない、12歳、18歳、19歳の方

無の方

小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。接種は強制ではありませんので、リーフレット等を見てください。

※次の方は問い合わせください。

・幼児期に3回受けたことがない方

・2期（4回目）を受けていない、12歳、18歳、19歳の方

・小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。接種は強制ではありませんので、リーフレット等を見てください。

※次の方は問い合わせください。

・幼児期に3回受けたことがない方

・2期（4回目）を受けていない、12歳、18歳、19歳の方

・小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。接種は強制ではありませんので、リーフレット等を見てください。

※次の方は問い合わせください。

・幼児期に3回受けたことがない方

・2期（4回目）を受けていない、12歳、18歳、19歳の方

・小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。接種は強制ではありませんので、リーフレット等を見てください。

※次の方は問い合わせください。

・幼児期に3回受けたことがない方

・2期（4回目）を受けていない、12歳、18歳、19歳の方

・小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。接種は強制ではありませんので、リーフレット等を見てください。

※次の方は問い合わせください。

・幼児期に3回受けたことがない方

・2期（4回目）を受けていない、12歳、18歳、19歳の方

・小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。接種は強制ではありませんので、リーフレット等を見てください。

※次の方は問い合わせください。

・幼児期に3回受けたことがない方

・2期（4回目）を受けていない、12歳、18歳、19歳の方

・小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。接種は強制ではありませんので、リーフレット等を見てください。

※次の方は問い合わせください。

・幼児期に3回受けたことがない方

・2期（4回目）を受けていない、12歳、18歳、19歳の方

・小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。接種は強制ではありませんので、リーフレット等を見てください。

※次の方は問い合わせください。

・幼児期に3回受けたことがない方

・2期（4回目）を受けていない、12歳、18歳、19歳の方

・小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。接種は強制ではありませんので、リーフレット等を見てください。

日本脳炎第2期予防接種

▼対象＝小学4年生

▼日程＝8月26日(金)、29日(月)、30日(火)

▼会場＝保健文化センター3階

※都合がつかない場合は個別接種もできます。協力医療機関へ直接予約の上、健康増進課へ連絡ください。

▼持ち物＝母子健康手帳、予防票

※次の方は問い合わせください。

・幼児期に3回受けたことがない方

・2期（4回目）を受けていない、12歳、18歳、19歳の方

・小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。接種は強制ではありませんので、リーフレット等を見てください。

※次の方は問い合わせください。

・幼児期に3回受けたことがない方

・2期（4回目）を受けていない、12歳、18歳、19歳の方

・小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。接種は強制ではありませんので、リーフレット等を見てください。

※次の方は問い合わせください。

・幼児期に3回受けたことがない方

・2期（4回目）を受けていない、12歳、18歳、19歳の方

・小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。接種は強制ではありませんので、リーフレット等を見てください。

※次の方は問い合わせください。

・幼児期に3回受けたことがない方

・2期（4回目）を受けていない、12歳、18歳、19歳の方



糖尿病予防講座

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、ぜひご参加ください。

▶日時＝9月8日(木)13時～15時30分（受付12時50分～）

▶会場＝中央公民館

▶内容＝軽体操、糖尿病と予防のための食事、ヘルシー料理の調理実習（豚肉とトマトの中華和えほか）

※料理は持ち帰りとなります。参加者にはおすすめテキストをプレゼント。

▶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

▶持ち物＝エプロン、バンダナ、持ち帰り用袋、動きやすい服装

▶参加費＝300円

献血

皆さんのご協力をお願いします。

▶日時＝8月26日(金)10時～11時45分、13時～16時

▶会場＝保健文化センター

▶持ち物＝献血カード（持っている方）、運転免許証など身分証明できるもの



栄養士だより

健康づくりのボランティア（ヘルスメイト）募集！

▶ヘルスメイトの主な活動内容＝減塩料理の普及（レシピ配布等）、健康講座の開催等

※年6回程度研修あり（年会費1,200円）。

◇ヘルスメイト養成講座

▶対象＝養成講座受講後、ヘルスメイトとなり活動が可能な70歳くらいまでの方で、全6回のうち5回以上出席できる方

▶日時

回	日程	内容
1	9月28日(水)	ヘルスメイトについて・市の健康状況について
2	10月19日(水)	食事バランスと栄養素・調理実習
3	11月7日(月)	フレイルを予防しよう・運動講習会
4	12月7日(水)	歯の健康について・調理実習
5	1月11日(水)	糖尿病予防の食事・調理実習
6	2月8日(水)	太巻き寿司を巻こう・ヘルスメイトとの交流

※9時30分～12時（11月のみ午後）

▶会場＝中央公民館（11月のみ保健文化センター）

▶募集人数＝10人

▶申込方法＝電話または健康増進課にて申し込み

▶受講料＝1,000円

※感染症対策のため、調理した料理は持ち帰りとなります。

※令和5年4月より活動します。



良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

料理コンクール「健康かみかみ弁当」に応募してみませんか？

8020（ハチマルニイマル）運動推進のため、「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクールが実施されます。

▶テーマ＝健康かみかみ弁当

▶応募作品＝子ども向けで家庭等で手軽に作れるメニュー※応募作品規定の詳細は千葉県歯科衛生士会ホームページをご覧ください。

▶応募資格＝千葉県に在住・在勤・在学の方

▶応募方法＝応募用紙に必要事項を記入の上、弁当の写真（郵送の場合は裏面に氏名記入）を添えて、郵送またはメールで申し込み※応募用紙はファクスで申し込むか、千葉県歯科衛生士会ホームページからダウンロードしてください。

▶応募締切＝9月9日(金)（当日消印有効）

☎・☎261-0002

千葉市美浜区新港32-17千葉県口腔保健センター内

（一社）千葉県歯科衛生士会

☎043（241）9903

✉chiba-dha@rapid.ocn.ne.jp

農地へのごみのポイ捨てはやめましょう 空き缶や空き瓶は農業機械の故障や作業者のけがにもつながります

問農業振興課農政班 ☎0475（70）0345