

9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	21日(水)午後	R4.4月生まれ
1歳6か月児歯科健診	保	12日(月)午後	R3.1・2月生まれ
離乳食講習会	公	30日(金)10時～	4～7か月の乳児と保護者
歯っぴーモグモグ教室	保	16日(金)10時～	R3.6～8月生まれ
すくすく広場	保	12日(月)10時～11時30分	
乳児相談	保	2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	21日(水)	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		13日(火)	
日本脳炎		1日(木)、16日(金)、20日(火)	
予約日		5日(月)、26日(月)	

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、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

保健師だより  
9月は「がん征圧月間」です

「がん」は、本市の死因第1位となっており、がんによる死亡を減らすには定期的な検診が重要です。  
 がんの治療は日々進歩しており、早期発見できれば決して怖い病気ではありません。早期発見するためには、定期的ながん検診の受診が必要です。「精密検査が必要」と判定されたら早期がんを見付けられるチャンスと考え、自分や心配してくれる周りの方のためにも精密検査を受けましょう。  
 市のがん検診は集団がん検診と個別がん検診があります。集団がん検診の申し込みは終了しましたが、個別がん検診は令和5年1月31日(火)まで申し込み可能です。  
 ▼個別がん検診  
 ◆個別がん検診  
 ▼申込方法  
 ◆申込方法  
 ▼申込期間  
 ◆申込期間  
 ▼検診の種類  
 ◆検診の種類  
 ▼検診の申し込み  
 ◆検診の申し込み

（内視鏡検査）  
 ▼対象  
 ・乳がん検診 30歳以上の女性（年齢ごとに超音波検査またはマンモグラフィ検査のどちらかになります。詳細は問い合わせください）  
 ・子宮がん検診 20歳以上の偶数年齢の女性または3年以上未受診の方  
 ・胃がん検診 50歳以上の偶数年齢の方  
 ※年齢は令和5年4月1日時点  
 ▼料金  
 ◆乳がん検診 1,500円、子宮がん検診 1,500円、胃がん検診 3,000円  
 ※5月上旬に21歳の女性には子宮がん検診、41歳の女性には乳がん検診の無料クーポン券を配布しています。  
 ▼指定医療機関  
 ◆検診の種類により異なります。問い合わせください。

高年齢者の肺炎球菌予防接種（定期接種）  
 対象者には個別通知で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している医療機関で受けられます。次に当てはまる方は通知をさせていただきますので、申し出てください。  
 ・60歳以上65歳未満の方で、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級相当の障害のある方  
 ▼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  
 ・過去に助成を受けた方  
 ※新型コロナワクチン接種を受ける場合、前後13日は他のワクチンは受けられません。

子宮頸がん予防（ヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチン接種）  
 小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種できます。接種は強制ではありません。リーフレット等をよく読みご検討ください。  
 平成9年度～平成17年度生  
 9月10日～16日は自殺予防週間  
 誰にでもできる自殺予防のための行動があります。身近な人の様子がいつもと違うことに気付いたときは、声を掛けてみましょう。本人が悩みを話してくれたら、時間をかけてできる限り傾聴します。話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。相談者は1人で抱えず、本人の了解を得て早めに専門家につなぐ、温かく寄り添いながらじっくりと見守ることが大切です。

親子の健康づくり講演会「パパとママと遊ぼう」  
 ▼日時 10月2日(日)1部・9時～2部・10時20分  
 ▼会場 保健文化センター3階  
 ▼講師 荒牧光子氏（遊び塾主宰）  
 ▼内容 ふれあい遊びや体操など、親子でできる遊び  
 ▼対象 1部…1歳6か月児～未就園児と保護者、2部…3歳児～未就学児と保護者  
 ▼募集人数 1部…30組（各15組）  
 ▼参加費 無料

## 図書室だより

◎おはなし会 ▶日時=毎週(土)14時30分～  
 ▶会場=大網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  
 「SDGs 私たちにできること」  
 SDGsという言葉を知っていますか。より良い未来をつくるために、国連で決まった17の目標（持続可能な開発目標）のことです。自分自身や大切な人の未来のために、できることから始めてみませんか。

図書室休室日

5日(月)・12日(月)・19日(月・敬老の日)・20日(火・振替休日)・23日(金・秋分の日)・26日(月)・30日(金・室内整理日)

問大網白里市図書室 ☎0475(72)8383  
 大網白里市図書室 [検索](#)


### 栄養士だより

#### 骨密度測定のお知らせ

女性は、閉経前後の数年間で骨密度が急速に減少しています。自分の骨の状態を知ること、生活習慣（運動、食生活）の見直しをすることにつながります。

骨密度測定では、かかとの超音波検査で骨密度を測定し、その結果に基づき管理栄養士が食事についての相談に応じます。

▶日時=10月12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



### 良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

#### 良い歯の標語コンクール 山武郡市で第1位に！

千葉県歯・口の健康啓発標語コンクール山武郡市審査会で、本市からの代表作品が全部門で第1位を受賞しました。作品と受賞した皆さんを紹介します。

〈小学生の部〉  
 「むし歯なし 仕上げ磨きの おかげです」  
 ふじもとみき  
 藤本望来さん（大網小6年）

〈中学生の部〉  
 「よく噛んで 元気な毎日 Coming soon!!」  
 ふろうちるり  
 古内瑠璃さん（大網中1年）

〈一般の部〉  
 「お口ケア やれば人生 おいしいぞ!」  
 やましたみちこ  
 山下美千子さん

