

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	㊦	28日(月)午後	R4.6月生まれ
1歳6か月児健診	㊦	16日(水)午後	R3.3~4月生まれ
3歳児健診	㊦	21日(月)午後	R1.5月生まれ
すくすく広場	㊦	14日(月)10時~11時30分	
乳児相談	㊦	11日(金)10時30分~11時30分	
離乳食講習会	㊦	24日(木)10時~	4~7か月児ごろの乳児と保護者
おとなの歯科検診 プレママ(妊婦)歯科検診	㊦	22日(火)午後	S27・37・47・57、 H4・14年度生まれの方、妊婦

◎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。

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	㊦	28日(月)	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		予約日に接種できます	
日本脳炎		1日(火)、14日(月)、29日(火)	
予約日(予約制)		9日(水)、25日(金)	

㊦=保健文化センター ㊧=中央公民館

●別表 予診票の送付状況

生年月日	送付状況
昭和22年9月30日以前生まれの方(75歳以上)	全員に送付
昭和22年10月1日~昭和31年9月30日生まれの方(66~74歳)	令和3年度にインフルエンザ予診票を受けた方に送付
昭和31年10月1日~昭和32年9月30日生まれの方(65歳)	全員に送付
令和4年8月31日までに転入した66歳以上の方	全員に送付



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
HPVワクチンは小学6年~高校1年相当の女子が公費で接種できます。リーフレット等を確認し、接種をご検討ください。

接種の機会を逃した平成9年度~平成17年度生まれの未接種の女性は、令和7年3月まで公費で接種できます。希望する方は問い合わせください。すでに自費で接種した方への費用助成は、順次ホームページ等でお知らせします。

※新型コロナウイルスを接種する場合は、前後13日はHPVワクチンを接種できません。

▼接種場所 市内協力医療機関、県内協力医療機関
※医療機関に直接予約ください。

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 12月21日(水)10時~10時30分、11時~
▼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

図書室だより

●図書室の開室
秋の読書週間にならみ、大網白里市図書室のみ、祝日の開室を行います。
▶開室日時=11月3日(木)・23日(水)9時~17時
※中部分室・白里分室は休業。

●雑誌リサイクル市
図書室所蔵雑誌の中で、保存年数の過ぎたものを無料配布します。11月1日(火)から図書室各室で入場整理券を配布します。
▶日時=11月23日(水)9時30分~15時(6回に分けて実施)
①9時30分、②10時、③10時30分、④11時、⑤14時、⑥14時30分(各回30人30分入替)
※1人各5冊までの配布(雑誌5冊、書籍5冊)。
▶会場=保健文化センター3階ホール

●今月の展示棚
「人とAIの世界」
社会のデジタル化が進み、さまざまな物にAI(人工知能)が使用されている現代。人間の代わりに機械やロボットが働いている場所もあります。人とAIが共存する世界は、今後どのようになっていくのでしょうか。本を読んで知識を深めてみませんか。

●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~

●図書室休室日
3日(木・文化の日)・7日(月)・14日(月)・21日(月)・23日(水・勤労感謝の日)・28日(月)・30日(水・室内整理日)

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

高齢期は低栄養に注意を
高齢期は粗食が良いという考えから、野菜中心や油が極端に少ない食事を続けると、低栄養の状態になりやすくなります。筋力が低下して身体活動をスムーズに行うことができなくなると、転倒や骨折などの恐れも出てきます。運動量が少なくなると食欲も湧かず、ますます栄養が不足する悪循環に陥ってしまいます。体をよく動かし、食事内容に気を付けましょう。

〈低栄養予防のための10種類の食品〉
毎日7種類以上10品目を目指しましょう。
①魚、魚介類
②油(炒め物、バターなど)
③肉
④牛乳、ヨーグルト、チーズ
⑤緑黄色野菜
⑥海藻(のりやひじきなど)
⑦芋
⑧卵
⑨大豆(豆腐、油揚げ、納豆)
⑩果物
※食事制限のある方は主治医と相談しましょう。

献血のお知らせ

大網白里ライオンズクラブと共催で献血を実施します。皆さんの協力をお願いします。
▼日時 11月13日(日)10時~11時45分、13時~16時
▼会場 ショッピングセンターアミリイ3階ホール
▼持ち物 献血カード(献血カードが無い方は運転免許証などの身分証明ができるもの)

11月8日は「いい歯の日」

11月8日はいい歯の日です。むし歯や歯周病予防について、改めて考えてみましょう。
永久歯(大人の歯)のむし歯予防は、歯が生え替わる時期が勝負です。歯は6歳から12歳ごろにかけて乳歯から永久歯へ生え替わります。生え始めたばかりの歯は未完成でやわらかく、酸に溶けやすいため特に注意が必要です。
市では、市内各小学校でむし歯・歯周病予防の授業を行っており、健康な歯と口を保つための方法をお伝えしています。

▲小学校での歯科指導の様子