

12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	R4.7月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	16日(金)午後	R3.5月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	12日(月)午後	R2.5・6月生まれ
3歳児健診	(保)	14日(水)午後	R1.6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	
歯っぴーモグモグ教室	(保)	16日(金)10時～	R3.9・10・11月生まれ

◎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	(保)	21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		予約日に受けられます	
日本脳炎		6日(火)、13日(火)、23日(金)	
予約日		9日(金)、19日(月)	

(保)=保健文化センター

▼対象者 市の住民基本台帳に登録されており、接種日に次の要件を満たしている方

高齢者のインフルエンザ予防接種

12月31日ですが、委託医療機関の休診日には検診ができませんのでご了承ください。

無料クーポンの有効期限は12月31日ですが、委託医療機関の休診日には検診ができませんのでご了承ください。

●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防接種を受けた方に送付
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

入札結果の公表

市が発注する建設工事、業務委託、物品購入等の入札結果のうち、主なもの(落札金額が工事500万円以上・業務委託300万円以上・物品購入等200万円以上)について公表します。

なお、そのほかの結果も含め、全入札結果は、入札情報サービス、市役所受付行政情報コーナー、財政課で公表しています。

注：金額は税込表示

10月6日一般競争入札実施分

○件名	経年ガス導管入替工事(大網7区)
場所	大網(山王)地内
落札業者	(株)加藤工業所
落札金額	19,360,000円
落札率	94.66%
○件名	竜宮橋補修工事
場所	四天木地内
落札業者	鈴木土建(株)
落札金額	13,530,000円
落札率	94.83%
○件名	国保大網病院 静止型マットレス貸借
場所	富田884番地1 国保大網病院
落札業者	(株)東基
落札金額	6,118,200円
落札率	91.15%

財政局契約管財班 ☎0475(70)0312

感染症対策による生活の変化や行動制限は、私たちに大きなストレスをもたらしています。精神的な強さ・弱さにかかわらず、長期にわたってストレスにさらされたり、悩みや不安が蓄積したり急激に増加したりすると、どんな人でも心のバランスは崩れやすくなり、心身にさまざまな症状が現れます。我慢して放っておくと、うつ病などの心の病気のリスクが高まります。

「新しい生活様式」が求められている昨今、ストレスに上手に向き合い、自分に合った方法で適度に解消していくことが大切です。心が押しつぶされそうなきは無理をせず少し立ち止まってみましょう。

①「こころのサイン」が出た

・疲れやすく、元気が無い

・不安で落ち着きが無い

・訳も無く悲しくなる

・体調が優れない

・訳も無くイライラする

・ボーっとして集中できない

・人と関わるのがおっくう

・自分のことを否定してしまう

・何をしても楽しいと思えない

・食欲が湧かない、または食べ過ぎる

・お酒や刺激物の摂取量が増えた

「新しい生活様式」が求められている昨今、ストレスに上手に向き合い、自分に合った方法で適度に解消していくことが大切です。心が押しつぶされそうなきは無理をせず少し立ち止まってみましょう。

②自分の気持ちを書き出す

漠然とした不安は、さらなるストレス増加につながります。不安・モヤモヤを心に抱えているときは、自分の置かれた状況を書き出し客観的に見てみましょう。独りで対処しなければならぬことなのかという視点で考えると気持ちが楽になります。

③相談する

悩みを信頼できる第三者に相談すると客観的・冷静なほど、相談することが困難に思えるものです。誰かに相談したいと思っても「みんな大変だから」と相談することをためらっていませんか。決して独りで悩まず、医療機関や専門の相談機関を利用しましょう。LINEなどのSNS

保健師だより

コロナ禍におけるこころの健康

お問い合わせは
健康増進課
☎0475(72)8321

④早めにメンテナンス

心身の不調の原因がストレスの場合、「弱音を吐けない」「休めない」と無理しがちですが、大切なのは今以上の悪化を防ぐことです。早めに気付けて休養を取りましょう。

Sでの相談も実施しています。

＜電話相談＞

・いのちの電話
☎0120(783)556
(16時～21時、毎月10日のみ8時～翌日8時)

・こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570(783)556
(10時～22時)

＜SNS相談＞
☎0570(064)556



▲チャット



▲LINE

肝炎(B型・C型)検診無料クーポンの有効期限は12月31日です

肝炎検診は、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。市内の委託医療機関での血液検査となります。

5月に昭和56年度生まれの方には無料クーポンを送付しました。お手元に無い方、また、40歳以上で過去に肝炎検診を受けたことが無い方は無料クーポンを送付します。

①65歳以上の方(誕生日の前日から受けられます)

案内(予診票)は別表のとおり送付しています。

②60歳以上65歳未満で、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の機能に障がいがある方(健康増進課へ申し出が必要)

予診票が送付されず、要件に当てはまる方は、市内協力医療機関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 12月31日(土)まで。各医療機関に接種日を確認し、早めに受けましょう。

▼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する方は、必ず事前に健康増進課へご相談ください。

▼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 ※接種は本人による希望制です

す(認知症等で本人の意思確認ができない場合は除く)。

※接種期間中に65歳の誕生日を迎える方、9月1日以降に転入し対象となる方は、健康増進課に申し出てください。

風しん抗体検査クーポンの有効期限を延長

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象とする風しん抗体検査・予防接種事業が、令和7年3月末まで延長されました。以前発行したクーポン券は使用できません。希望する方は新たに発行しますので、問い合わせください。

皆さんの協力をお願いします。

▼日時 ①12月22日(木)10時～12時30分、13時45分～16時、②12月25日(日)10時～11時45分、13時～16時

▼会場 ①保健文化センター、②ショッピングセンターアミライ(大網白里ライオンズクラブと共催)

▼持ち物 献血カード(持っていない方は運転免許証などの身分証明ができるもの)

献血

栄養士だより

シニア世代の簡単クッキング(男性料理)参加募集

▶日時=12月22日(木)10時～12時

▶会場=中央公民館

▶内容=調理の基礎知識、調理実習(キーマカレー、みかんの牛乳寒天) ※作った料理は持ち帰りとなります。初心者歓迎。

▶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=参加費300円、エプロン、バンダナ、持ち帰り用の袋

▶主催=食生活改善協議会

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

手洗い・うがい・お口ケアでウイルス撃退!!

今年の冬の感染症対策は万全ですか。新型コロナウイルス感染症が収束しない中、季節性インフルエンザの流行も懸念されています。

お口の中の細菌が持つ酵素には、ウイルスが体内に侵入する手助けをする働きがあるため、お口の中が汚れている人ほど感染症に罹りやすくなってしまいます。

感染症予防、重症化予防のためには、お口の中をきれいに保つことが重要です。

◆お口のケアをするときは

①歯と歯ぐきの境目を狙って磨く(歯周病も予防できます)

②デンタルフロスや歯間ブラシなどで、歯間の細菌を落とす

③舌ケアで舌苔(細菌の塊で、お口全体の細菌の供給源になります)を落とす

普段の手洗い・うがいにお口ケアをプラスして、ウイルスに負けない健康な体で過ごしましょう。