

1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	②	25日(水)午後	R4.8月生まれ
1歳6か月児健診	②	18日(水)午後	R3.6月生まれ
2歳児歯科健診	②	23日(月)午後	R2.7月生まれ
3歳児健診	②	20日(金)午後	R1.7月生まれ
離乳食講習会	④	26日(木)10時～	4～7か月ごろの乳児と保護者
乳児相談	②	6日(金)10時30分～11時30分	

◎全ての健診と10か月乳児相談は個別通知をしています。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。

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	②	25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		予約日に受けられます	
日本脳炎		11日(水)、24日(火)、31日(火)	
予約日		13日(金)、30日(月)	

②=保健文化センター  
④=中央公民館



がん検診を受けたい場合は、精密検査を受けたいかどうかの判断が難しい場合があります。がん検診を受けたい場合は、精密検査を受けたいかどうかの判断が難しい場合があります。

令和4年9月～11月に集団がん検診を実施しました。がん検診で「要精密検査」の判定だった方は、早急に精密検査を受けましょう。市が実施するがん検診は、異常があるか無いかの振り分けをするための検診です。「要精密検査」と判定された場合、「がんかもしれない」と怖く感じる方もいるかもしれませんが、精密検査を受けて異常がないことが確認できれば、安心することができます。

保健師だよ！  
がん検診を受けっぱなしにしている  
せんか？

問い合わせは  
健康増進課  
☎0475 (72)8321



▲がん検診電子申請

高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

二種混合予防接種

小学6年生を対象に夏季に個別通知済みです。11歳以上13歳未満が定期接種の対象です。未接種の方はご検討ください。協力医療機関での個別申し込みをお願いします。



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

県内の相互乗り入れに加入する医療機関で受けられます。次の要件に当てはまる方には通知をいたしませんので、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級相当の障がいのある方

日本脳炎第2期予防接種

小学4年生、およびワクチンの供給不足により昨年度は集団接種の実施を見合わせた小学5年生を対象に夏季に通学済みです。

麻しん・風しん予防接種

1歳になつたらできるだけの早く第1期の予防接種を受けることが重要です。第2期の接種は、小学校就学前の1年間(幼稚園・保育所等の最年長クラス)の児童が対象です。市では、第2期対象の方に接種のお知らせをしています。未接種の方は早めに接種をご検討ください。

未接種の方は、検診ください。協力医療機関での個別接種または春休み期間などの集団接種で実施できますので希望の方は直接予約ください。 ※次の方は問い合わせください。 ・幼児期に3回受けたことが無い方 ・2期(4回目)を受けていない12歳、18歳、19歳の方

こころの健康づくり講演会

「コロナ禍で頑張らないといけないのに体が動かない。」それは気合いが足りないのではなく、頑張り過ぎなのかもしれません。落ち込んでいる方にもそうでない方にも届けたいお話です。



- ▶日時=1月28日(土)10時～12時
- ▶会場=保健文化センター3階ホール
- ▶テーマ=「コロナ時代のメンタルヘルス」
- ▶講師=ここからクリニック医師 佐多 範洋 氏
- ▶予約方法=QRコードから電子申請、電話、もしくは健康増進課にて申し込み
- ▶参加費=無料 ※託児あり(要申し込み)。

高齢者のインフルエンザ予防接種を1月31日(火)まで延長します

- ▶対象者=市の住民基本台帳に登録されており、次の要件を満たしている方
- ①65歳以上の方(昭和32年12月31日生まれまで)
- ②満60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を有する方
- ※すでに接種を終えている医療機関がありますので、接種の実施は各医療機関に直接問い合わせください。

栄養士だよ！

糖尿病予防講座の参加者募集

- 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、参加をお待ちしています。
- ▶日時=2月15日(水)13時～15時30分(受付12時50分～)
- ▶会場=中央公民館
- ▶内容  
・軽体操で体を動かそう  
・糖尿病について知ろう  
・予防のための食事について  
・ヘルシー料理の調理実習(鮭のごま酢照り焼き、小松菜のマスタード和え)  
※作った料理は持ち帰りとなります。
- ▶担当講師=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=17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、持ち帰り用袋、動きやすい服装
- ▶主催=市食生活改善協議会

簡単バランスクッキング

- 健康に役立つミニ講話と、家庭ですぐに実践できる調理実習の講座です。
- ▶日時=2月22日(水)10時～12時
- ▶会場=中央公民館
- ▶内容=「野菜を上手にとるには」旬の食材を使ったメニュー(大根の米粉グラタンほか)
- ※料理は持ち帰りとなります。
- ▶募集人数=17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=市食生活改善協議会



良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

窒息予防で良いお正月を!

お正月には餅が欠かせないという家庭も多いと思いますが、餅を食べるときに注意しなければならないのが窒息事故。特に高齢者の方は死因につながる場合も多く、男性の死亡者数は女性の2.6倍も多いことが明らかになっています。

高齢者が窒息を起こしやすい理由は「歯の本数が減少したり入れ歯になつたりしてかむ力が減ること」、「口の中の感覚や舌の力が衰え、飲み込んだ後に食べ物がのどに残りやすいこと」、「唾液の量が減少し飲み込みづらくなること」などがあげられます。

お正月に食べる雑煮などの餅は、久しぶりに食べる場合が多く食べ慣れていないので注意が必要です。

◇餅を食べるときは次の点に注意を

- ①小さく切って食べやすい大きさにする
- ②お茶や汁物などを先に飲み、喉を潤してから食べる(よくかまないうちに飲み物で流し込むのは危険です)
- ③一口の量は無理なく食べられる量にする
- ④ゆっくりとよくかんでから飲み込む(参考:消費者庁ホームページ)

