

保健



問い合わせは
健康増進課
☎0475
(72)8321

減塩について考えてみませんか？

和食は脂肪分が少なめで健康的な食事内容ですが、しょうゆや味噌などを使った料理も多く、塩分が高いことも特徴です。平均的な1日当たりの塩分摂取量は男性10.9g、女性9.3g（令和元年「国民健康・栄養調査」より）ですが、厚生労働省の目標値は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

大網白里市の塩分摂取の状況は男女とも9gを超えていて（令和4年度市特定健診より）目標値を上回っています。塩分は人間の生命維持に必要な要素の一つですが、摂取し過ぎることの弊害もあります。過剰な塩分摂取は血圧を上昇させ、高血圧の原因となり

◆今日から減塩を始めましょう

塩分の摂取を急に減らすことは困難です。最近食品に塩分量が記載されているものも多いため少しずつ意識してみましよう。

健康増進課の健康相談では、管理栄養士や保健師がおいしく減塩するコツをお伝えしています。

2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	㊟	24日(金)午後	R4.9月生まれ
1歳6か月児健診	㊟	13日(月)午後	R3.7月生まれ
2歳児歯科健診	㊟	10日(金)午後	R2.8月生まれ
3歳児健診	㊟	17日(金)午後	R1.8月生まれ
乳児相談	㊟	3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、問い合わせください。

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	㊟	24日(金)	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		3日(金)、15日(水)、27日(月)	
予約日		7日(火)、20日(月)	

㊟=保健文化センター

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=3月1日(水)13時～、13時30分～、14時～
▶会場=保健文化センター3階ホール
▶対象=市内在住の20歳以上の女性の方
※今年度まだ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



HPVワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）を無料で接種した方へ助成が受けられます

HPVワクチンの積極的勧奨差し控えにより、ワクチンの定期接種の機会を逃し自費で接種した方は、接種費用の助成（償還払い）を受けられます。

▼対象は次の条件を全て満たす方
①令和4年4月1日時点で大網白里市に住民登録がある方



②平成9年4月2日～平成17年4月1日までに生まれた女性の方
③16歳となる日の属する年度の末日（高校1年生の3月31日）までに3回のHPVワクチン定期接種を完了していない方
④17歳となる日の属する年度の初日（高校2年生の4月1日）～令和4年3月31日までに日本国内の医療機関で2価ワクチン（サーバリックス）または4価ワクチン（ガーダシル）の接種を受け、実費を負担した方
⑤償還払いを受けようとする接種回数分について、キャッチアップ接種を受けていない方
⑥令和4年4月1日以降、本市以外の市区町村から同種の助成を受けていない方
▼償還額は接種を行った医療機関に対し支払った接種費用※接種費用に含まれないもの

⑦申請書類を提出
⑧申請方法は次の書類を健康増進課へ提出
⑨接種に係る任意接種償還払い申請書兼請求書（第1号様式）
⑩接種費用の支払いを証明する書類の原本（領収書・明細書等）
⑪次のいずれかの書類等
・接種記録が確認できる書類（母子健康手帳「予防接種の記録」・接種済証）
・ヒトパピローウイルス感染症に係る任意接種償還払い申請用証明書（第2号様式）
⑫被接種者の氏名・住所・生年月日が確認できる書類の写し（申請者と被接種者が異なる場合は双方のもの）※住民票、運転免許証、健康保険証などいずれかひとつ。
⑬振込希望先金融機関の通帳



⑭申請後、書類審査の上、決定通知書を送付し、1～2か月後に指定口座へ振り込みます。

日本脳炎予防接種
3歳・4歳の誕生日を迎えた方に接種のお知らせをしています。次の方にも対応しますので問い合わせください。
①7歳以上で1期3回分の接種を終えていない方
②12歳で2期（4回目）の接種を終えていない方
③平成14年4月1日生まれまで（20歳未満）で4回の接種を終えていない方

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

12月15日一般競争入札実施分	落札業者	落札金額	落札率
○件 名 経年ガス導管入替工事（瑞穂6区）	㈱つくも	3,850,000円	94.09%
場 所 駒込（赤荻）地内	○件 名 広報大網白里印刷業務		
落札業者 ㈱伸栄建設	場 所 大網115番地2外		
落札金額 7,480,000円	落札業者 ㈱豊文堂	6,095,430円	94.24%
落札率 96.44%	落札金額		
○件 名 道路水路境界確定点管理業務	落札率		
場 所 市内			

図財政課契約管財班 ☎0475(70)0312

美味しく減塩しましょう

私たちが摂取している塩分のうち、調味料からとる量が全体の約7割を占めているといわれています。特にしょうゆ、塩、味噌から多く摂取しています。調味料によって、含まれる塩分量が異なるので、選び方でおいしく減塩することができます。例えば、しょうゆを下表②～⑤の調味料に代えることで減塩になります。

●調味料の大きさ1杯の塩分量

食品例	塩分
①しょうゆ	2.6g
②減塩しょうゆ	1.5g
③ポン酢しょうゆ	1.4g
④めんつゆ（ストレート）	0.6g
⑤酢	0g

ほかに、塩分が含まれない食材を使うことで薄味でもおいしく食べることができます。**（塩分が含まれない食材）** 酢、レモン、ゆず、唐辛子、こしょう、わさび、からし、カレー粉、しょうが、にんにく、しそ、ねぎ、ハーブ、ごまなど

◆おすすめ減塩レシピ～チキンピカタ～
（1人分 276Kcal、食塩相当量0.3g）
▶材料（2人分）
鶏肉（ささみ） 4本
にんにく、酒 少々
A { カレー粉 大さじ1
小麦粉 大さじ1
粉チーズ 大さじ1
サラダ油 大さじ2
卵 1個

《作り方》
ビニール袋に、そぎ切りした鶏肉、すりおろしたにんにく、酒を入れてもむ。混ぜておいたAを入れて全体になじませ少しおく。鶏肉を取り出し、とき卵にくぐらせ、油を熱したフライパンで両面焼く。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

チョコの「ちょこちょこ」食べにご注意！

2月14日はバレンタインデー。2月はチョコレートを食べる機会が増える季節です。しかし、甘いチョコレートに入っている砂糖はむし歯菌も大好き。そのため食べ方を間違えると、むし歯になってしまいます。むし歯にならないようにするためには、おやつ（間食）を食べ過ぎないことが大切ですが、実は食べる量だけでなく食べる回数も重要なことではご存じですか。食べる量を減らす代わりに、

少しづつ「ちょこちょこ」食べてしまうと、むし歯のリスクは高くなってしまいます。間食は回数を決めて食べることが大切です。1日2回以下にすると、予防効果が期待できます。食後にデザートとしてすぐ取る場合は間食回数に含まれないのでお勧めです。歯の健康にも気を付け、間食を楽しみましょう。