

3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	22日(水) 13時～	R4.10月生まれ
1歳6か月児健診	保	15日(水) 13時～	R3.8月生まれ
2歳児歯科健診	保	17日(金) 13時～	R2.9月生まれ
3歳児健診	保	20日(月) 13時～	R1.9月生まれ
歯っぴーモグモグ教室	保	17日(金) 10時～	R3.12月、R4.1・2月生まれ
離乳食講習会	公	23日(木) 10時～	4～7か月児
すくすく広場	保	13日(月) 10時～11時30分	
乳児相談	保	3日(金) 10時30分～11時30分	
おとなの歯科検診 プレママ(妊婦) 歯科検診	保	4日(土)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。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	22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		1日(水)、8日(水)、24日(金)	
予約日		3日(金)、27日(月)	

保=保健文化センター
公=中央公民館

＜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知済みです。2期の接種は9歳以上13歳未満が定期接種の対象となりますので、未接種の方はご検討ください。
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受けられますので、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
＜集団接種日＞

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。皆さんのご協力をお願いします。
▶日時=3月12日(日) 10時～12時30分、13時45分～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を証明できるもの)



新型コロナウイルスワクチン接種を受ける場合、前後13日間はインフルエンザ以外のワクチンは受けられません

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

ご利用ください！訪問歯科相談

食べ物を口から食べなければ、口の中は汚れないのではと思う方もいると思いますが、実は使わなければ使わないほど口は汚れてしまいます。病気で口から食事を取ることができず胃ろうなどの経管栄養を利用している場合は、口を動かさないため唾液の分泌量が減り、次第に乾燥して口の中に有害な細菌が増えていきます。また、口から食事を取ると取らないのでは、口の細菌だけではなく、腸内細菌の種類まで変わってしまい、全身の健康に悪影響を及ぼします。市では、介護をしている家族等に向けて、口に関する訪問相談を実施しています。普段の口腔ケア方法や口の困りごとなどについて、歯科衛生士が相談を受けます。無料で利用できますので、健康増進課までご連絡ください。



栄養士より

内臓脂肪を減らすには

内臓脂肪の蓄積は、さまざまな生活習慣病の発症に関係するといわれています。ウエストが大きくなってきたら要注意です。次の4つのポイントをできることから実践してみましょう。
①野菜をたくさん取りましょう
味噌汁やスープに野菜をたくさん入れて、1日350g以上の野菜摂取を目指しましょう。特に、緑黄色野菜が350gのうち120g以上取れると理想的です。緑色、黄色、赤色などの濃い野菜にはビタミンがたっぷり。体の代謝に役立つ栄養がたくさん入っています。
②肉料理より魚料理を食べる回数を増やしましょう
魚の脂肪には、コレステロール値や中性脂肪値を下げる作用があります。
③脂質の少ない食材を選びましょう
肉なら、ヒレ肉、むね肉、ささみなど。大豆製品は、厚揚げよりも豆腐や納豆を選びましょう。
④調理の油を控えましょう
適量の油の使用は問題ありませんが、揚げ物を食べる頻度が高い方は要注意。揚げるよりは、煮る、焼く、蒸す料理を多くしましょう。マヨネーズやドレッシングの使用量も気を付けましょう。

保健



問い合わせは
健康増進課
☎0475
(72)8321

3月は自殺対策強化月間です

自殺対策基本法では、自殺者数が増加する3月を「自殺対策強化月間」と位置付けています。
市の自殺者数は平成30年から令和4年の平均で年間8.2人となっており、平成29年以前の5年間の平均10人と比べると減少傾向です。
自殺の原因は、健康問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ等のさまざまな社会的な問題が考えられます。問題を抱え悩んでいる方に「気付き」、「傾聴」し、適切な機関に「つながり」、「見守り」の4つの行動が「孤立・孤独」を防ぎます。身近な方が「いつもと違う」と気付いたとき

は、声を掛け話を聞いてください。その勇気ある行動が自殺予防につながります。
市では、1月28日に保健文化センター3階ホールで4年ぶりとなる「こころの健康づくり講演会」を開催し、35人が来場しました。第一部では、ここからクリニック院長の佐多範洋医師(精神科医)を招き、「コロナ時代のメンタルヘルス」をテーマにコロナ禍で疲れた心を回復させる方法を聞きました。第二部では、中核地域生活支援センターの赤堀久里子氏(精神保健福祉士)から、「ここが知りたい！メンタルヘルスで活用できる社会資源」をテーマにさまざまな医療機関

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を受けられます。接種は強制ではありませんが、リーフレット等をよく読み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。また、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、接種費用の助成を受けられませんので問い合わせください。
▼接種を受けられる医療機関
Ⅱ市内協力医療機関、県内協力医療機関

また社会資源を紹介していただきました。講演や質疑応答の内容は、市ホームページに掲載しています。
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)
対象者には個別通知でお知らせしています。接種は市内・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。令和4年度の対象となつていて接種を希望する場合は、3月31日(金)までに接種を受けましょう
※令和4年度対象の方が接種できるのは令和5年3月31日(金)までです。
▼対象外Ⅱ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
予防接種(小学生)
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となりますので、未接種の方はご検討ください。
協力医療機関での個別接種

出産・子育て応援給付金交付事業(伴走型相談支援及び出産・子育て応援給付金の一体的実施事業)が始まります

市では、妊娠届出時・出産後にそれぞれ5万円を支給します。

＜支給内容・申込方法＞

支給額	対象	申込方法
出産応援給付金(妊娠届出時) ※妊婦1人当たり5万円。	①令和4年4月1日～令和5年3月31日までに産出 ②令和5年2月28日時点で妊娠中の方	申請方法を記載した通知を順次発送予定です。
子育て応援給付金(出生届時) ※新生児1人当たり5万円。	③令和5年3月1日以降に妊娠届出書を提出した方	妊娠届出時に産出応援給付金の案内をします。

※転入前の市区町村で同様の支給を受けている場合は対象外です。
※給付金の支給には、保健師との面談やアンケートの回答が必要となります。詳細は市ホームページ等でお知らせします。