

7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)	28日(金)午後	R5.2月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	14日(金)午後	R3.11月1日～12月10日生まれ
2歳児歯科健診	(保)	24日(月)午後	R2.12月・R3年1月生まれ
3歳児健診	(保)	19日(水)午後	R1.12月11日～R2.1月20日生まれ
離乳食講習会	(公)	27日(木)10時～11時	4～7か月頃の乳児と保護者
乳児相談	(保)	21日(金)10時30分～11時00分	

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG		28日(金)	※乳児健診予約時に時間をお伝えします
麻疹風疹混合	(保)	13日(木)	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。
予約日		31日(月)	

(保) = 保健文化センター、(公) = 中央公民館

◎全ての健診と10か月乳児相談は個別通知をしています。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、お問い合わせください。

保健



問い合わせは
健康増進課
☎0475
(72)8321

帯状疱疹とは

季節の変わり目は、体調を崩し免疫力が低下しやすくなります。そんな時に注意したい病気の一つに「帯状疱疹」があります。

〔発症の原因〕

帯状疱疹は、多くの人が幼少期に感染する水ぼうそうのウイルスが原因で起こります。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは完全に除去されるわけではなく、体内に潜伏して、過労やストレスなどで免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化して帯状疱疹を発症します。日本の成人の9割以上がこのウイルスを保有しており、80歳までに約3人に1人が帯状疱疹を発症するといわれています。

〔症状〕

通常、体の左右どちらかにピリピリ、チクチク、ズキズキといった神経痛が出ます。次に、痛みがある部分にブツブツした赤い斑点がみられます。その後、赤い斑点内に水ぶくれができ、水ぶくれが破れて皮膚がただれ、かさぶたになって症状がおさまるといって経過を辿ります(経過や痛みの程度には個人差があります)。症状の多くは、胸や背中、



〔治療〕

原因となるウイルスに対しては抗ウイルス薬、痛みに対しては消炎鎮痛薬、水疱がぶれて細菌感染した場合は抗菌薬を使用します。

〔予防〕

①免疫力を低下させない
・食事のバランスに気をつけて、十分な栄養を摂る。
・睡眠をきちんと取り、規則

新型コロナウイルスワクチン接種情報

令和5年度春夏追加接種

初回接種(1・2回目)が完了した65歳以上の方、基礎疾患のある12歳以上64歳以下の方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方を対象にオミクロン株対応2価ワクチンの追加接種を実施しています。

接種券などは令和4年秋開始接種を完了した65歳以上の方、申し出のあった方に順次送付しています。

また、併せて乳幼児(生後6か月～4歳)・小児(5歳～11歳)接種を実施しています。※詳細や最新の情報は、市ホームページ等でご確認ください。



▲市ホームページ



▲厚生労働省リーフレット

問 市新型コロナウイルスコールセンター

☎0475(53)3355

健康増進課成人保健・予防班

☎0475(72)8321

二種混合予防接種

正しい生活を送る。・疲れている時は休息を取る。
②50歳以上の方は予防接種
50歳以上の方は、ワクチン接種により水痘・帯状疱疹ウイルスに対する免疫力を高め、帯状疱疹の発症を予防し、帯状疱疹を発症したとしても軽症で済むといわれています。かかりつけの医師とご相談の上、接種をご検討ください。

電話

▼申込方法Ⅱ電子申請または
▼会場Ⅱ保健文化センター3階
▼持ち物Ⅱ母子健康手帳、予防票



▲電子申請はこちら

日本脳炎予防接種の中止

次の日程で予定をしていた日本脳炎予防接種は中止になります。
▼日程Ⅱ7月11日(火)、18日(火)
日本脳炎予防接種は医療機関または集団接種の別日で接種可能です。
詳細は問い合わせください。

栄養士だより

夏を元気に過ごす食事

夏は、体力を消耗しやすい季節です。暑さで食事が少なくなり、そうめんなどの単品で食べるような食事で過ごしていると、夏バテを起こしやすくなります。暑さに強い体を作るためにも食事で栄養を補給することが大切です。

まずは、なるべく規則正しい時間に3食食べるようにしましょう。次に、食べる内容に気を付けましょう。組み合わせに注意してバランス良く食べましょう。

◇そうめんやおそば

豆腐、卵と一緒に食べたり、シソやねぎなどの薬味を多めに添えたりしてバランスを整える。

◇パン

チーズと野菜でピザトーストにしたり、牛乳を添えたりする。

小麦を丸ごとひいた全粒粉のパンにすると、ビタミンB群などを補給できる。ハムやツナなどもたんぱく質が補給できて良い。

◇おやつ

果物やヨーグルトを選ぶ。凍らせて食べてもおいしい。

アイスや清涼飲料水で糖分を取り過ぎると、食欲を落としやすいため注意しましょう。



良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

各種良い歯のコンクールが開催されました

6月の歯と口の健康週間に合わせて、高齢者の良い歯のコンクールと、歯・口の健康啓発標語コンクールが開催されました。

今回は、高齢者の良い歯のコンクールで市代表に選ばれた遠藤力三さんをご紹介します。

遠藤さんの歯は、神経を抜くような大きな治療をしておらず、とても良い状態を保っています。遠藤さんに良い歯の秘訣を伺いました。

「歯みがきは朝と夜2回行い、歯科医院への定期検診とクリーニングは3か月ごとに欠かさず行っています。

幼少期の間食は、柿や梅、芋など自然

の物を食べていました。今は硬いせんべいが好きです。日ごろから規則正しい生活を送るように心掛けています。」

幼少期の食事や、歯磨き、定期受診等の習慣が今の健康な歯につながっていることがわかります。皆さんも参考にしてみたいいかがでしょうか。



▲遠藤 力三さん