

8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)	30日(水) 午後	R5.3月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	21日(月) 午後	R3.12月11日～ R4.1月31日生まれ
2歳児歯科健診	(保)	22日(火) 午後	R3年2月、3月生まれ
3歳児健診	(保)	23日(水) 午後	R2.1月21日～ R2.2月20日生まれ
乳児相談	(保)	4日(金) 10時30分～11時	

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG		30日(水)	※乳児健診予約時に 時間をお伝えします
日本脳炎	(保)	4日(金)	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		24日(木)	

(保) = 保健文化センター

◎すべての健診と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

気をつけましょう！子どもの転落事故

保健師だより

暑くなり、風を入れるために網戸にする家庭が増えてきたのではないのでしょうか。小さなお子さんがいる家庭では、子どもが窓やベランダから転落する事故が毎年発生しています。子どもの転落事故は、一人歩き始める1～2歳ごろから増え始め、3～4歳で最も多くなっています。転落防止のポイントを紹介いたしますので、ご自宅の環境を見直してみましょう。

室内の窓近くに物を置かない

窓の近くにソファやベッドを置いていませんか。子どもが足場にする可能性のあるものはできるだけ窓から遠い場所に置くようレイアウトを工夫しましょう。

ベランダに物を置かない

椅子やプランター、段ボールをベランダに置いておくと、子どもが足場にして転落する可能性が高くなります。

施設を徹底し、補助錠を付ける

網戸などは小さい子どもの力でも簡単に開くので、施設を徹底し、勝手にベランダに出ないように子どもの手の届かないところに補助錠を付けましょう。

子どもだけで遊ばせない

子どもだけで遊ばせない

子どもだけで遊ばせていると、ベランダや窓、階段から落下する可能性があります。子どもだけで遊ばせないように大人が見守りましょう。また、勝手に2階に上がらないように階段には乳幼児用移動防止柵を付け、子どもだけを残して外出しないようにしましょう。

予防接種

二種混合予防接種

小学6年生を対象に個別通知済みです。二種混合の接種は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または夏休み期間などの集団接種で実施できますので、希望の方は直接ご予約ください。

麻しん風しん予防接種

年長児を対象に順次個別通知

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(8月まで)

65歳以上および5歳以上の基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方、医療従事者等を対象に実施しているオミクロン株対応2価ワクチンの追加接種は8月末で終了する予定です。なお、9月からは秋冬追加接種に切り替わり、使用するワクチンはオミクロン株 XBB.1 系統の成分を含有する1価のワクチンとなる予定です。

接種券の発送や、接種開始時期等は現在調整中です。対象者は5歳以上の初回接種を完了している方となります。

※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



▲市ホームページ



糖尿病予防講座 参加募集

健康診断で血糖値が高めと言われた方、糖尿病について学習したい方、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。

3日間の実施となりますが、1日だけの申し込みも可能です。

▶講師=保健師、管理栄養士、健康運動指導士、食生活改善会

▶募集人数=12人

日程	8月18日(金)	9月20日(水)・10月26日(木)
時間	10時～11時	10時～13時
会場	保健文化センター1階	中央公民館
内容	【基礎編】 ・糖尿病と予防の食事について ・個別相談(希望者)	【実践編】 ・家庭で出来る軽体操 ・ヘルシーメニューの調理と試食 ・糖尿病と予防の食事について
費用	無料	各300円
持ち物	健康診断等の結果	エプロン、バンダナ、ハンドタオル、動きやすい服装

29日(火)

日本脳炎第2期予防接種  
小学4年生を対象に夏休み  
に集団接種を実施します。  
▼日程 8月25日(金)、28日(月)、  
29日(火)



▲電子申請はこちら



献血  
皆さんのご協力をお願いします。  
▼日時 8月25日(金)10時～11時45分、13時～16時  
▼会場 保健文化センター  
▼持ち物 献血カード(持っている方)、運転免許証など身分証明できるもの

栄養士だより

8月31日は野菜の日

「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから、野菜についてもっと知って、もっと食べてほしいという願いを込めて、8月31日は野菜の日とされています。野菜をたくさん食べましょう。

どのくらい食べればいいのか?

成人1人1日当たりの野菜摂取目標量は、ビタミンやミネラル、食物繊維の適量摂取が期待される量として350gとされ、1食に120gが目安となります。120gは、おおよそ片手に山盛りの量です。

野菜が不足すると?

食物繊維やカリウムが不足し、便秘や

血糖値の上昇、血圧が高くなるなど、体の不調につながりやすくなります。

手軽に野菜を増やすコツ

- ・そのまま食べられる野菜を買い置きする(カット野菜やミニトマト等)
- ・電子レンジを活用する(面倒な下茹でが不要で、温野菜が簡単に作れます)
- ・冷凍保存する(刻んだ長ねぎや小松菜等、ラップに包んで冷凍保存できます。市販の冷凍野菜も便利)
- ・外食や、お惣菜を購入する時も、野菜が入っているものを選ぶ



良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

健康かみかみ弁当を募集します

千葉県歯科衛生士会では、幼児期からの規則正しい食生活と丈夫な歯でゆっくりかむことへの習慣づくりのために、第30回かむ子・のびる子・元気な子料理コンクールにおいて、「健康かみかみ弁当」を募集します。

受賞した場合は、11月26日(日)の表彰式で賞状と副賞の授与があります。千葉県に在住・在勤・在学している方であれば参加できるコンクールです。

この夏休みに、お子さんと一緒にチャレンジしてみてください。

- ▶応募作品規定
- ・子ども向けのお弁当であること
- ・よくかんで味わえるメニューであること
- ・家庭や団体の弁当メニューとして普及

- 性があること
- ・一人分で600円前後の食材であること
- ・千葉県の農水産物を利用すること
- ・手軽に作れるメニューであること

▶応募方法=応募用紙(千葉県歯科衛生士会のホームページからダウンロード)と完成したお弁当の写真を郵送またはメールで提出

▶応募締切=9月8日(金)(当日消印有効) 詳細は千葉県歯科衛生士会へお問い合わせください。

〒261-0002 千葉県千葉市美浜区新港 32-17 千葉県口腔保健センター内 千葉県歯科衛生士会  
✉chiba-dha@rapid.ocn.ne.jp

千葉県歯科衛生士会 検索

稲刈り後はすみやかにすき込みを行いましょう。堆積した稲わらは均一に散らしてから1～2回多めに耕うんして、稲わらの腐熟を促してください。

農業振興課農政班 ☎0475(70)0345