

9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)	29日(金) 午後	R5.4月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	25日(月) 午後	R4.2月生まれ
離乳食講習会	(公)	22日(金) 10時~11時	4~7か月ごろの乳児と保護者
おとなの(プレママ) 歯科検診	(保)	1日(金) 午後	20,30,40,50,60,70歳の方および妊婦
乳児相談	(保)	1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	(保)	29日(金)	※乳児健診予約時に時間をお伝えします
麻しん・風しん混合(MR)2期		22日(金)	13時10分~14時
日本脳炎		12日(火),19日(火)	※完全予約制です。希望の方は申し込みください。
予約日		26日(火)	

(保) = 保健文化センター (公) = 中央公民館

◎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、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

安心を 明日につなぐ がん検診
〜日本対がん協会2023年度がん制圧スローガン〜

保健師だより

9月はがん制圧月間

「がん」は、1981年以来、国での死因1位であり、本市でも死因の1位となっています。がん検診はがんを早期に発見し早期に治療をすすめることで生活の質を保つことができ予防の一つです。コロナ禍による検診控えもありましたが、新型コロナウイルスが5類感染症相当になり、検診を再開していただけると期待しています。

がんは症状が出現するまで比較的時間がかかりますが、子宮頸がんは年齢が若い方も罹患するがんです。予防にはワクチン接種と検診が有効といわれています。子宮頸がんの原因の一つであるヒトパピ

ロームウイルスはワクチンが有効とされ、小学校6年生の女性から接種が可能です。子宮がんの予防の一つとしてワクチン接種を検討することをおすすめします。

子宮がんワクチン接種の問い合わせを受け付けています。市のがん検診は集団がん検診と個別がん検診があります。集団がん検診の申し込みは終了しましたが、個別がん検診は申し込みができます。集団がん検診の申し込みが間に合わなかった方やご自分の都合の良い日に受診したい等の方は、個別がん検診の受診をご検討ください。

◇個別がん検診



◆申込締切(令和6年1月31日)
◆申込方法(健康増進課へ電話・郵送・来所・電子申請のいずれかで申し込みください。)
◆がん検診種類(乳がん検診(超音波検査またはマンモグラフィ検査)、子宮がん検診(子宮頸部細胞診)、胃がん検診(内視鏡検査))

◆対象
・乳がん検診(30歳以上の女性(年齢ごとに超音波検査またはマンモグラフィ検査のどちらか。詳細は問い合わせください))
・子宮がん検診(20歳以上の偶数年齢の女性または3年以上未受診の方)
・胃がん検診(50歳以上の偶数年齢の方)

◆対象者の年齢は令和6年4月1日時点のものです。
◆二種混合(11~13歳未満(小学6年生に個別通知済み))
◆日本脳炎(9~13歳未満(小学4年生に個別通知済み))
接種を希望の方は、協力医療機関で個別接種になります。

新型コロナウイルスワクチン接種情報

令和5年秋開始接種

- ▶対象=生後6か月以上のすべての方
- ▶期間=9月20日(水)~令和6年3月
- ▶接種回数・費用=1回・自己負担無し
- ▶接種するワクチン=オミクロン株XBB.1系統の成分を有する1価ワクチン(ファイザー社またはモデルナ社)
- ▶接種券=令和4年秋以降に接種し、接種券が無い方には順次発送します。未使用の接種券が手元にある場合は、そちらをご使用ください。

※乳幼児(6か月~4歳)・小児(5~11歳)の初回接種も併せて実施します。

接種日程・会場の詳細、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

問市新型コロナウイルスワクチンコールセンター

☎0475(53)3355
健康増進課成人保健・予防班
☎0475(72)8321

予防接種

◇二種混合および日本脳炎予防接種はお済みですか

▶対象

・二種混合(11~13歳未満(小学6年生に個別通知済み))
・日本脳炎(9~13歳未満(小学4年生に個別通知済み))
接種を希望の方は、協力医療機関で個別接種になります。

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。

▼日時(9月17日(日)10時~12時30分、13時45分~16時)
▼会場(シヨ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(持っている方)、献血カードが無い方は、運転免許証などの身分証明できるもの)

9月10日~16日は自殺予防週間です

誰にでもできる自殺予防のための行動があります。身近な人の様子がいつもと違うことに気付いたときは、声を掛けてみましょう。本人が悩み

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。

〈骨密度測定〉

- ▶日時=9月27日(水)13時~13時30分、13時30分~14時、14時~14時30分
- ▶対象=市内在住の20歳以上の女性(今年度まだ受診していない方)
- ▶会場=保健文化センター
- ▶申込方法=電話または窓口で申し込み。定員になり次第受付を終了します。
- ▶費用=無料



千葉いのちの電話 第35期電話ボランティア相談員

▶応募資格

- ①20歳以上(令和5年4月現在)
- ②資格・経験不問
- ③基礎研修講座と宿泊研修に出席できること

▶研修期間=令和6年4月5日(金)~令和7年3月22日(土)

▶応募締切=12月20日(水)当日消印有効(応募用紙あり)

▶受講料=有料

問・問(社福) 千葉いのちの電話
☎043(222)4416

などを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しなさい。話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。相談者は一人で抱えず、本人の了解を得て、早めに専門家につなぎ、温かく寄り添いながらじっくりと見守ることが大切です。

栄養士だより

食品の家庭備蓄のすすめ

9月は防災月間です。家庭で食料備蓄はできていますか。

◇備蓄すると良いもの

水は飲料用と調理用として1人1日分3リットルを用意しましょう。食材は、災害時にはご飯、パン、カップめんなどの炭水化物に偏りがちとなるので、たんぱく質やビタミン、食物繊維など栄養を補えるものを備蓄しましょう。

▶たんぱく質

簡単に食べられる缶詰(焼き鳥、ツナ、豆)やレトルト食品(カレー、ミートソース、親子丼)など

▶ビタミン、食物繊維

便秘や口内炎等を予防。
野菜ジュース、乾物(切干大根、ひじき、

わかめ、とろろ昆布)、日持ちのする野菜(にんじん、じゃがいも、玉ねぎ)など

▶おやつで心に栄養を

果物の缶詰、ドライフルーツ、チョコ、飴、煎餅など

◇乾物をつかったレシピ

「切干大根で簡単あえ物」

材料(作りやすい分量)

- 切干大根(乾) 15g
- 塩昆布 ひとつまみ
- 白ごま 少々
- ツナ缶 1缶
- 梅干し 1個(種を取る)

作り方

ビニール袋に切干大根を入れ、水でもんでしばらくおく。水気を絞り、他の材料を袋に入れて、ほぐしながら軽く混ぜてできあがり。14面にも缶詰レシピが掲載されています。

良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

良い歯の標語コンクール山武郡市審査会全部門で第1位

令和5年度千葉県歯・口の健康啓発標語コンクール山武郡市審査会で、本市の作品がすべての部門で第1位を受賞しました。

受賞された作品および応募作品をご紹介します。

◇小学生の部

「よくたべて しっかりみがく 大きな歯」古内琉介さん(小2)

◇中学生の部

「歯磨きで 気分上々 心身向上」古内碧さん(中1)

◇一般の部

「口のケア フレイル予防の 第一歩」古内奈緒子さん



古内さんは、家族でこのコンクールに参加いただきました。皆さんも来年度是非チャレンジしてみてください。

◇標語コンクール他応募作品

「えがおの point きれいな歯」山下美千子さん