

# 保健



問い合わせは  
健康増進課  
☎0475  
(72)8321

保健師だより

## 10月は「骨髄バンク推進月間」です

日本では毎年新たに約1万人の方が、白血病などの血液疾患を発症しています。そのうち骨髄バンクを介する移植を必要とする患者さんは毎年2,000人以上います。骨髄バンクに登録している国内の患者さんのうち、実際に移植を受けられるのは約6割です。一人でも多くの患者さんを救うために、一人でも多くのドナー登録が必要です。移植を待つ患者さんにとっては、新たな登録が大きな希望になります。ドナー登録にご協力をお願いします。

◆ドナー登録できる方  
・骨髄末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方

### ◆ドナー登録の方法

STEP1  
ドナー登録のしおり「チャンス」を読む（インターネットでも閲覧できます）。

STEP2  
しおりに同封している申込書に必要事項を記入してドナー登録窓口へ行く。

STEP3  
2mlの採血で登録完了。

◆骨髄移植ドナーに関する支援事業  
本市では、骨髄バンクのドナーおよびドナーが従事する国内の事業所に助成金を交付しています。

◆対象  
ドナーは本市に住所があり、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了し、証明書の交付を受けた方

◆登録後の健康状況によって、コーディネートを進めることができないこともあります。

◆助成金額  
ドナーは骨髄等の提供に係る検査、入院等に要した日数1日につき2万円（上限14万円）

### 高年齢者のインフルエンザ予防接種

◆対象  
市の住民基本台帳に登録されている方で、接種日に次の要件を満たしている方  
①65歳以上の方（誕生日の前日から受けられます）  
②満60歳以上65歳未満の方



▲ドナー登録のしおり「チャンス」

### 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。

### 骨密度測定のお知らせ

かかとの超音波検査で骨密度を測定します。



▲市ホームページ

◆新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種が可能です。

### 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

## 10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)	23日(月)午後	R5年5月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	27日(金)午後	R4年3月生まれ
2歳児歯科検診	(保)	25日(水)午後	R3年4月生まれ
3歳児健康診査	(保)	30日(月)午後	R2年2月21日～3月31日生まれ
乳児相談	(保)	6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)	23日(月)	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。
麻疹風疹混合		13日(金)	
日本脳炎		17日(火)、26日(木)	
予約日		18日(水)	

(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、問い合わせください。

## 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  
▶接種間隔=前回の接種から3か月以上（初回接種除く）  
▶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）  
接種券は令和4年秋以降に接種し、接種券が無い方に順次発送しています。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ています。

※新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種が可能です。

### 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



## 栄養士だより

### 食品ロスを減らしましょう

日本では、食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が年間523万トン発生しています。食品ロスの約半分は家庭から発生しています。食品ロスを減らすポイントは「買すぎない・作りすぎない・食べ残さない」の3つです。

### ◆お買い物編

- ①買物前に食材をチェック  
冷蔵庫や食品庫にある食材を確認してから買物に。
- ②必要な分だけ買う  
使う分、食べられる量を買う。
- ③期限表示を知って賢く買う  
すぐ食べる食品は、商品棚の手

前から取る「てまえどり」を心がける。

### ◆ご家庭編

- ①食品に合った温度や場所に保存する
- ②冷蔵庫や食品庫の整理整頓
- ③食べきれぬ量を作る
- ④食材を上手に使いきる  
食材を無駄なく使う。作りすぎた料理はリメイクレシピなどで工夫する。



▲クックパッド消費者庁のページ

## 良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

### 8020（ハチマルニイマル）達成者率は51.6%！

令和4年度に実施された歯科疾患実態調査の結果が発表され、8020運動（80歳で20本以上歯を残す運動）の達成者は平成28年度の調査から引き続き、およそ二人に一人という結果になりました。

一方で、むし歯についての項目では、前回の調査と比較して、55歳以上の「大人のむし歯」が増加傾向という結果になりました。

せっかく歯を残せても、むし歯でよく噛めない歯になってしまうのはとても惜しいことです。いつまでも自分の歯でおいしく食事をするを目標に、大人のむし歯予防に取り組みしましょう。

### ◆歯みがき粉を使って丁寧に歯みがきをする

むし歯予防の基本は、歯みがきで歯垢（プラーク）を落とすことです。今は、大人のむし

歯予防向けの「高濃度フッ素」が配合された歯みがき粉が販売されています。フッ素の力も利用して、むし歯を予防しましょう。

### ◆間食の摂り方に注意

仕事などで毎日忙しくしていると、食生活が乱れがちです。間食の回数が多くなると、むし歯のリスクが高くなります。間食は頻回にならないように気をつけましょう。なお、砂糖が入った飲み物を飲む場合もこの「間食」の回数に含まれます。

### ◆かかりつけ歯科医院に定期的にかかろう

むし歯予防は、自分自身のケアだけでは限界があります。かかりつけ歯科医院を作り、定期的に検診やクリーニングを受けましょう。また、歯科医院でフッ素塗布を受けることもおすすめします。