③よくすすぎ、こすらず軽く

疹部分に薬が付かず、治療効

予防接種

高齢者のインフルエンザ

果が半減してしまいます。

皮膚を押さえるようにして水

分を拭き取る。

健康増進課 **2**0475 (72)8321

〈塗り方〉

を吸い取りやすいものにする。

〉外用薬や保湿剤の使用方法

⑤清潔な衣類を着せ、

下着は汗

12月の健診・予防接種など

事業	会場	日時	対象		
乳児健診・BCG	倮	20 日(水)午後	R5 年 7 月生まれ		
1歳6か月 健康診査	倮	18日(月)午後	R4年4月1日~5月10日生まれ		
2 歳児歯科健診	保	15日金午後	R3 年 6 月生まれ		
3 歳児健康診査	倮	22 日金午後	R2年5月11日~6月20日生まれ		
乳児相談	倮	1日金10時30分~11時			
おとなの (プレママ) 歯科検診	保	・妊娠中の方 ・ S28、38、48、58、H5、15 年度生まれの ・ その他検診を希望される 20 歳以上 方は、空きがあればお受けいただけます			
マタニティ教室	保	Ⅲ課:6日(水午後 Ⅲ課:17日(印)午前 妊娠中の方とその家族			
歯っぴー モグモグ教室	保	15日儉 午前	R4 年 9、10、11 月生まれ		

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG		20 日(水)	13 時 10 分~ 14 時
麻しん風しん混合	保	予約日に接種できます	※完全予約制です。 希望の方は 申し込みください。
日本脳炎		11日(月)、19日(火)	
予約日		13 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。

令和5年秋開始接種

〓 新型コロナワ

- ▶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=年齢や過去の接 種回数等により異なります
- ▶費用=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

※接種券は接種対象時期を迎 えた方に順次発送していま す。お手元に接種券がある 方はそちらをご使用くださ い。接種券を紛失等された 場合は市コールセンターへ

※インフルエンザワクチンと新 型コロナワクチンの同時接 種が可能です。

※集団接種日程・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。



接種をご検討ください。 種の方は、冬休み期間などの の対象となりますので、未接

/麻しん風しん予防接種 年長児を対象に個別通知済

問市新型コロナワクチンコ

☎0475(53)3355 健康増進課成人保健・予

防班 ☎0475(72)8321

みです。令和6年4月に小学

皮膚に乗せるようにして優し ジなどは使用せず、手で泡を ②皮膚を刺激するためスポン ①石けんは泡立てネットなど でよく泡立ててから使用する。

ないようにする。

ンケアで予防できます。

場合は指示に従って使用して

ください。

接種期間は12月11日

(まで

※新型コロナワクチンとイン

9歳以上13歳未満が定期接種

知済みです。第2期の接種は

小学4年生を対象に個別通

出てください。

りに湿疹がある場合は、食事 き、食事後は口の周りを清潔 前に白色ワセリンを塗ってお

④髪の毛が皮膚の刺激になら

おおあみしらさと や食物アレルギーといったア レルギー疾患は、正しいスキ 子どものスキンケア

のバリア機能を補正したり、 湿剤などを塗ることで、皮膚 洗って清潔にし、外用薬や保 ます。またアトピー性皮膚炎 湿疹の悪化を防ぐことができ が多くなるこの季節は、スキ ンケアが重要です。皮膚を 肌が乾燥し皮膚のトラブル

の原因になる。週に2~3回 その爪でかいてしまうと悪化 黄色ブドウ球菌が多いため、 ②子どもの爪の間は、汚れや らすぐにスキンケアを行う。 ①汗をかいたり汚れたりした は爪を切るようにする。 ◇皮膚トラブルの悪化防止対策

〈使用量〉 量で、大人の両手のひら分の 第一関節まで (約0.58) の 合、大人の人差し指の先から 口径5mm 肝心な場所に 薬がつかない たっぷりと、

面積を塗ることができます。 ただし、医師の指示がある のチューブの 別表の方へ送付済みです。 ①65歳以上の方(65歳の誕生 の要件を満たしている方 ※案内(予診票)は9月末に 日の前日から受けられます)

③よだれ対策として、口の周

免疫の機能に障害を有する方 用の予診票を利用いただく 力医療機関に置いてある予備 に当てはまる方は、市内の協 (健康増進課へ申し出が必要) ヒト免疫不全ウィルスによる で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、 ②満6歳以上6歳未満の方 か、健康増進課に問い合わせ 予診票が送付されず、要件

制ではありません。

は希望者が受けるもので、

となりません。 認知症などで本人の意思確

なる方は、健康増進課に申し を迎える方、転入され対象と 認ができない場合はこの対象 接種期間中に65歳の誕生日

インフルエンザの予防接種 強 の接種をご検討ください。 種の対象となりますので、未 接種の方は、冬休み期間など は1歳以上1歳未満が定期接 知済みです。二種混合の接種 **◇日本脳炎第2期予防接**種 小学6年生を対象に個別通

●塗り方

すり込んだり、薄く塗ると

のせるように塗ると 必要な部分に薬がつく

登録されていて、接種日に次

▼対象=市の住民基本台帳に

接種料金

ださい。

に健康増進課へ相談してく 希望される方は、必ず事前

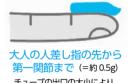
り、擦り込んだりすると、湿 うに塗ります。湿疹がある場 張っています。薄くのばした 腫れている部分が出っ ●塗る量

合は、

大人の両手のひら分の 面積に塗る量の目安

たっぷりと皮膚にのせるよ

◎チューブの場合



チューブの出口の大小により、

若干異なる場合があります。

·接種場所

千葉県内定期予防接種 市内協力医療機関

各医療機関に接種日を確認し てください。 ですが、早めに受けましょう。

乗り入れ協力医療機関

※その他の医療機関で接種を

子どもの予防接種

▼その他

必要な料金

付いている接種済証、接種に

▼持ち物=予診票、案内文に

円を差し引いた額

料金から市の助成金1,500

各医療機関が設定する接種

●					
生年月日	送付状況				
昭和 23 年 9 月 30 日以前生まれ の方(75 歳以上)	全員に送付				
昭和 23 年 10 月 1 日~昭和 32 年 9 月 30 日生まれ(66 ~ 74歳)	令和4年度にインフルエ ンザ予防接種を受けた 方に送付				
昭和 32 年 10 月 1 日~昭和 33 年 9月 30 日生まれの方(65 歳)	全員に送付				

間隔の規定はありません。 フルエンザワクチンの接種

良い歯と健康な歯肉で

るのは、**令和6年3月31日**回 担で接種を受けることができ 校入学予定の年長児が公費負

休み期間などの接種をご検討 **まで**です。未接種の方は、冬

ください。

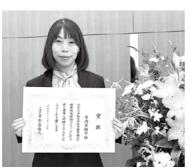
令和5年度千葉県歯・□の健康啓発榜 T朱宗和尹貝で又貝!

9月号で紹介した古内奈緒子さんの作品が千葉県知事賞を受賞し、11 月12日(日)に行われた千葉県口腔保健大会表彰式で表彰されました。 受賞した古内奈緒子さんの作品と、喜びのコメントをご紹介します。

◇受賞作品

「口のケア フレイル予防の 第一歩」

「市の歯科検診をきっかけに、歯と 健康のつながりについて考えるように なり、今回栄えある賞を受賞すること ができました。標語を通じて、家族み んなが口腔ケアを意識するようになっ たので、これからも健康な毎日を過ご せるように頑張りたいです。|



▲受賞した古内奈緒子さん

塩分とりすぎていませんか?

- ·男性7.5g未満
- ·女性6.5g未満

(日本人の食事摂取基準2020年版)

◇大網白里市民の食塩摂取量はどれくらい?

別表グラフから、目標量よりも2g以上 多く塩分をとっていることが分かります。 (令和5年度特定健診結果)

◇2g減塩するには?

- ・ラーメンやうどんの汁を半分残す
- ・汁物や漬物を1回減らす
- ・しょうゆの代わりに酢やマヨネーズを使 うなど

脈硬化や脳血管障害、腎機能障害などさ まざまな疾患を引き起こす恐れがありま す。できることから取り組みましょう。

●別表 1日推定塩分摂取量平均値

