

保健



問い合わせは
健康増進課
☎0475
(72)8321

子どもスキンケア

肌が乾燥し皮膚のトラブルが多くなるこの季節は、スキンケアが重要です。皮膚を洗って清潔にし、外用薬や保湿剤などを塗ることで、皮膚のバリア機能を補正したり、湿疹の悪化を防ぐことができます。またアトピー性皮膚炎や食物アレルギーといったアレルギー疾患は、正しいスキンケアで予防できます。

③よくすすぎ、こすらず軽く皮膚を押さえるようにして水分を拭き取る。

④皮膚トラブルの悪化防止対策
①汗をかいたり汚れたりしたらずすぐにスキンケアを行う。

②子どもの爪の間は、汚れや黄色ブドウ球菌が多いため、その爪でかいてしまうと悪化の原因になる。週に2〜3回は爪を切るようにする。

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。
②皮膚を刺激するためスポンジなどは使用せず、手で泡を皮膚に乗せるようにして優しく洗う。

④髪の毛が皮膚の刺激にならないようにする。

12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)	20日(水)午後	R5年7月生まれ
1歳6か月健康診査	(保)	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	(保)	22日(金)午後	R2年5月11日~6月20日生まれ
乳児相談	(保)	1日(金)10時30分~11時	
おとなの(プレママ)歯科検診	(保)	1日(金)午後	・妊娠中の方 ・S28、38、48、58、H5、15年度生まれの方 ・その他検診を希望される20歳以上の方は、空きがあればお受けいただけます
マタニティ教室	(保)	Ⅱ課:6日(水)午後 Ⅲ課:17日(日)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(金)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	(保)	20日(水)	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。
麻しん風しん混合		予約日に接種できます	
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。

■新型コロナワクチン接種情報■

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=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ご連絡ください。

ご連絡ください。
※インフルエンザワクチンと新型コロナウイルス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。



市ホームページ
市新型コロナ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

接種期間は12月31日(日)まで
ただし、医師の指示がある場合は指示に従って使用してください。



フルエンザワクチンの接種間隔の規定はありません。

◆**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、冬休み期間などの接種をご検討ください。

◆**日本脳炎第2期予防接種**
小学4年生を対象に個別通知済みです。第2期の接種は9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、冬休み期間などの接種をご検討ください。

良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

令和5年度千葉県歯・口の健康啓発標語コンクールで千葉県知事賞を受賞!

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

栄養士だより

塩分とりすぎていませんか?

◆1日の食塩目標量(15歳以上)は?

- ・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?

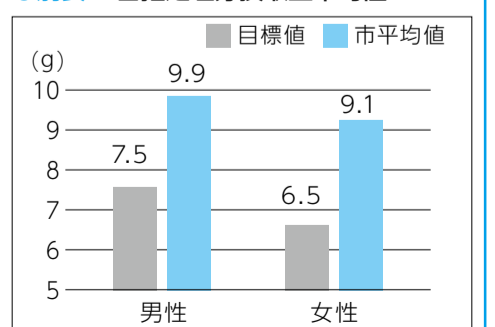
別表グラフから、目標量よりも2g以上多く塩分をとっていることが分かります。(令和5年度特定健診結果)

◆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

食塩摂取量が多いと血圧が上がり、動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



●別表

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