

## 1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(月)午後	R5年8月生まれ
1歳6か月健康診査	(保)	24日(木)午後	R4年5月11日～6月30日生まれ
2歳児歯科健診	(保)	19日(金)午後	R3年7月生まれ
3歳児健康診査	(保)	22日(月)午後	R2年6月21日～7月20日生まれ
乳児相談	(保)	5日(金)10時30分～11時	
離乳食講習会	(公)	26日(金)10時～	4～7か月頃の乳児と保護者

### ●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	29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。
麻疹風しん混合		予約日に接種できます	
日本脳炎		15日(月)、23日(火)	
予約日		26日(金)	

(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

## 身近なところにケン?! 冬のお風呂に注意!

保健師だより

1月になり気温が低く、屋内外の寒暖差が大きい季節となりました。冬場のお風呂で注意したいことが、「ヒートショック」です。65歳以上で、入浴中に亡くなる方は全国で年間5,000人以上おり、交通事故の2倍の方がヒートショックで亡くなっています。

◆ヒートショックとは  
急激な温度変化で身体がダメージを受けることです。暖かい場所から寒い場所への移動など、大きな温度の変化によって、血圧が急激に上下し、心臓や血管に負担が掛かります。

◆6つの予防法  
①入浴前に脱衣所や浴室を温めておき、温度差を減らす。  
②お風呂の温度は41℃以下、湯に浸かる時間は10分まで。42℃よりも高い温度のお湯に浸かると心臓に負担が掛かります。

③食事・飲酒・薬を飲んだ直後の入浴は控える。  
④家族に声を掛けてからお風呂に入る。  
⑤湯船から急に立ち上がりず、手すり等に掴まってゆっくり立ち上がる。

⑥家族に声を掛けてからお風呂に入る。  
⑦風呂場は人目につきにくい発見が遅れがちです。寒い日がまだまだ続きます。これからも元気に過ごせるよう、日常に潜む危険から身を守りましょう。

1時間以上経ってから入浴しましょう。  
④かけ湯をする。  
手や足など、心臓に遠い部分から少しずつ身体を温めましょう。  
⑤湯船から急に立ち上がりず、手すり等に掴まってゆっくり立ち上がる。  
⑥家族に声を掛けてからお風呂に入る。



### ●予防接種のお知らせ

#### ◆麻疹風しん第2期予防接種

第2期接種の対象は、小学校就学前(幼稚園・保育所等の最年長クラス)で、接種期限は3月31日(日)です。まだ接種がお済みでない方は、協力医療機関での個別接種または、次の日程での集団接種をご利用ください。

#### ◆集団接種

▼日程Ⅱ 1月26日(金)  
※要予約。  
▼会場Ⅱ 保健文化センター  
▼持ち物Ⅱ 母子健康手帳、予防票

#### ◆二種混合および日本脳炎第2期予防接種

接種対象者には夏休みに個別通知をしています。まだ接種がお済みでない方は、協力医療機関での個別接種または、次の日程での集団接種をご利用ください。

▼対象  
・日本脳炎Ⅱ 9～12歳  
・二種混合Ⅱ 11～12歳  
※市では小学4・6年生の対象者に個別通知しています。  
▼日程Ⅱ 3月26日(火)、28日(木)  
※要予約。  
▼会場Ⅱ 保健文化センター  
▼持ち物Ⅱ 母子健康手帳、予防票

### ◆高齢者のインフルエンザ予防接種は1月31日(水)まで延長

▼対象Ⅱ 市の住民基本台帳に登録されており、次のいずれかの要件を満たす方  
・65歳以上の方(昭和33年12月31日生まれまでの方)  
・満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方を既に接種を終えている医療機関があるため、直接確認してください。

#### ●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。  
▼日時Ⅱ 1月31日(水)13時～13時30分、13時30分～14時、14時～14時30分  
▼会場Ⅱ 中央公民館  
▼対象Ⅱ 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)  
▼費用Ⅱ 無料  
▼申込開始Ⅱ 1月4日(木)  
▼申込方法Ⅱ 健康増進課窓口または電話で申し込み  
※定員に達し次第受付終了。

#### ◆新型コロナウイルス接種情報

令和5年秋開始接種  
▼対象Ⅱ 生後6か月以上のすべての方  
▼接種間隔Ⅱ 前回の接種から3か月以上(初回接種除く)  
▼接種回数Ⅱ 年齢や過去の接種回数などにより異なります(追加接種の方は1回)  
▼費用Ⅱ 自己負担無し  
▼接種するワクチンⅡ 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されています。お手元に接種券がない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。  
※インフルエンザワクチンと新型コロナウイルス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

## 健康ポイント事業

自分で定めた健康づくりの目標を60日間続け、健康診断を受診または、市の健康・介護予防事業に参加して「健康ポイント手帳」にポイントを集めると、素敵な賞品が貰えます。チャレンジA賞はクオカード、B賞は真紅の美鈴(イチゴ)など市の特産品等が抽選で当たります。

- ▶対象=大網白里市に住所がある20歳以上の方
- ▶応募期間=1月26日(金)まで
- ▶受付場所=健康増進課、大網白里アリーナ、白里出張所



## 良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

### With コロナ時代、歯周病予防は新型コロナウイルス感染症の重症化を防ぎます!

新型コロナウイルス感染症の流行が始まってから、今年で5年目を迎えました。現在に至るまでに、日本人の約半数が新型コロナウイルス感染症にかかっており、今後は感染した後に重症化させないことが重要になります。

新型コロナウイルス感染症にかかったときの重症化リスクのひとつに、歯周病があり、死亡リスクは8倍高くなるという報告があります。

With コロナ時代は、歯周病を予防して新型コロナウイルス感染症の重症化を

防ぎましょう。まずは、日ごろの歯みがきなどのケアや、間食の摂り方の見直しを行い、定期検診や定期クリーニングを受けましょう。

市では、お口のケア方法などの歯科相談を行っています。介護を必要としているなど、外に出ることが難しい方については、歯科衛生士による訪問相談も実施しています。お気軽に健康増進課までご相談ください。



## 栄養士だより

### 簡単バランスクッキング参加者募集

健康に役立つミニ講話と、調理実習の講座です。

今回は「減塩」がテーマです。塩分控えめでもおいしい料理を作るポイントを学べます。料理を実際に作って試食をします。

- ▶日時=1月23日(火)10時～13時(受付9時45分～)
- ▶会場=中央公民館調理室
- ▶内容=減塩のポイントの講話と調理実習「タコライス(ひき肉を使った減塩ごはん) 他2品」

- ▶募集人数=16人
- ▶申込開始=1月4日(木)
- ▶申込方法=健康増進課窓口または電話で申し込み
- ▶持ち物=エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具
- ▶参加費=300円
- ▶主催=市食生活改善会

