

保健



問い合わせは
健康増進課
☎0475
(72)8321

あなたのはっきり元気ですか

保健師だよ

自殺のきっかけは誰にでも起こる出来事で、病気、生活苦、仕事疲れ、失恋、人間関係のトラブルなど、さまざまな要因が複雑に関係します。また、その多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的な問題であるといわれています。

健康的な生活習慣

食事や起床、就寝時間を一定に保つたり、毎日少しずつ体を動かすことを習慣にし、健康的な生活を送りましょう。体調が悪いと感じたら、無理せず休むことも大切です。

お酒に注意

「眠れない時はお酒を飲もう」という方もいるかと思いますが、寝酒は睡眠の質を下げる、眠りを浅くするため睡眠には逆効果です。この機会にお酒の飲み方について考えた

り、他のリラクゼーション法を探してみよう。
◇ストレス解消法を見つける
1日の疲れやストレスを少しでも軽減できるよう、自分のリラクゼーション法を見つけよう。

◇例 読書、音楽を聴く、歌う、ストレッチやヨガで体をほぐす、湯舟に漬かる

人とつながる

家族や友人とのつながりは、ストレスを軽減したり、抵抗力を向上させます。悩みは一人で抱え込まず、信頼できる人に相談したり、相談機関に支援を求めたりすることが大切です。

千葉県では専門のカウンセラーがSNS(LINE)で相談を実施しています。QRコードを読み取り友だち登録をして、メッセージを送ります。

▼LINE相談受付日時 毎週(月、水、土、日)18時〜22時(受付は21時30分まで)



▲いのち支える SNS@ちば (LINEアカウント)

高齢者の肺炎球菌予防接種

◇定期接種
対象者には個別通知でお知らせしています。今年度対象者の接種期限は、**3月31日(日)**までです。

接種は、市内または千葉県内定期予防接種相互乗り入れの協力医療機関で受けることができますが、市外医療機関で接種を希望の場合は問い合わせください。

対象

①年度年齢65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方(令和6年4月1日時点の年齢)
②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害1級相当の障害のある方
すでに23価肺炎球菌ワクチン

児童扶養手当を受給している方へ 3月は児童扶養手当の支払期

現況届を提出し認定された方または令和5年12月中に新規で認定された方は、3月11日(月)に2か月分(令和6年1月分・2月分)、1月中旬に新規で認定された方は1か月分(令和6年2月分)の手当が指定口座に振り込まれます。児童扶養手当証書(青色)に記載してある金融機関の口座にてご確認ください。

子育て支援課児童家庭班 ☎0475(70)0331

予防接種

◇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、未接種の方は春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

献血

▼日時 3月10日(日)10時〜12時30分、13時45分〜16時
▼会場 IIアミイ3階ホール
▼持ち物 II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
▼主催 II市ライオンズクラブ

3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)	18日(月)13時~	R5.10月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	15日(金)13時~	R4.7月1日~8月20日生まれ
2歳児歯科健診	(保)	13日(水)13時~	R3.9月生まれ
3歳児健診	(保)	22日(金)13時~	R2.8月26日~9月30日生まれ
歯っぴーモグモグ教室	(保)	15日(金)10時~	R4.12月、R5.1月2月生まれ
離乳食講習会	(公)	27日(水)10時~	4~7か月児
乳児相談	(保)	1日(金)10時30分~11時	
おとなの歯科検診 プレママ(妊婦) 歯科検診	(保)	2日(土)午後	S28,38,48,58,H5,15年度生まれの方、妊婦

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	18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。
麻しん風しん混合		予約日に受けられます	
日本脳炎		12日(火)、25日(月)	
予約日		19日(火)、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。

新型コロナワクチン接種情報

◇令和5年秋開始接種の終了について

3月31日(日)で無料(自己負担無し)接種期間が終了します。医療機関により最終接種日が異なるため、接種をご希望の方はお早めにご検討ください。

- ▶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(初回接種を除く)
 - ▶接種回数=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=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
- ※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。

◇令和6年4月以降の接種について

高齢者を主な対象として、秋冬に実施される予定です。任意での接種も含めて自己負担が発生します。

◇市新型コロナワクチンコールセンターを終了します

3月29日(金)をもって市コールセンターは終了します。4月1日(月)以降の問い合わせは、健康増進課へお電話ください。

☎新型コロナワクチンコールセンター

☎0475(53)3355

〈4月1日(月)から〉

健康増進課成人保健・予防班

☎0475(72)8321

栄養士だよ

共食のすすめ

誰かと一緒に食事することを共食(きょうしょく)といいます。共食をすると健康に良いことが多く報告されています。

〈子ども〉

- ・偏食を防ぎ、バランス良く食べることができる
- ・食事のマナーが身に付く
- ・コミュニケーション力を育む
- ・体の不調や朝の疲労感が少なくなる

〈成人・高齢者〉

- ・バランス良く食べることで健康維持につながる
- ・ストレス解消
- ・鬱になりにくい
- ・フレイル予防になる

共食は孤食を避けるということになります。「こ食」には他にも6種類ありますので、

こちらも気を付けるようにしましょう。

◇粉食

パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる。かむ回数が少なく、量の食べ過ぎにつながる。

◇個食

複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う。

◇子食

子どもだけで食べる。

◇濃食

濃い味付けのものばかり食べる。

◇固食

同じものばかり食べる。バランスが偏る。

◇小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限する。

良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

防災バッグの中に歯ブラシや洗口液はありますか？

皆様のご家庭には、お口の防災グッズの準備はありますか。

被災後、避難所等で肺炎を発症し亡くなる方のほとんどは、誤嚥性肺炎だと考えられています。

被災直後は、物資や水の極端な不足により、衛生面の管理が行き届きません。そのためお口の細菌が増殖し、この細菌を誤嚥することにより肺炎を発症しやすくなります。また、運動不足や慣れない生活のストレスにより免疫力が低下することでも、誤嚥性肺炎のリスクは高まります。

水不足の避難所では、洗口液や液体ハミガキがあると、歯みがき後のうがいに使えます。また、お口ケア用のウェットティッシュなども便利です。

いざという時のために、いつもの防災グッズにプラスして、お口のケア用品を入れておきましょう。

