

7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)	31日(水)午後	R6.2月生まれ
1歳6か月児健診		29日(月)午後	R4.11月16日～12月10日生まれ
2歳児歯科健診		30日(火)午後	R4.1月生まれ
3歳児健診		19日(金)午後	R2.12月生まれ
乳児相談		5日(金) 10時30分～11時	乳児とその保護者
赤ちゃん教室 ～マザリーズ～	(公)	17日(水) 10時～11時30分	生後2～3か月児とその母親
離乳食講習会		26日(金)10時～11時	生後4～7か月の乳児と保護者

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	31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。

(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

紫外線に注意しましょう

保健師だよ！

日焼けは日光の紫外線而起こります。紫外線をたくさん浴びると、しみやしわなど皮膚の老化を早めたり、皮膚がんや目の病気(白内障、網膜のメラノーマというがん等)を起こしやすくなったりすることがわかってきます。

◇すぐできる紫外線対策

①紫外線の強い時間避ける
紫外線は時間別に見ると10時から14時が最も強くなるため、その時間に長時間外で活動することが無いようにしましょう。

②日陰を利用する

日陰は日なたに比べて、紫外線が約50%減るといわれていますので、テントやパラソルをうまく使しましょう。紫外線は、太陽から直接当たるものだけでなく、空気中で散乱したのもや、地面から反射したのもあります。

③日傘や帽子を使用

直射日光を遮るために、日傘や帽子は効果的です。特につばの広い帽子は、より大きな効果があります。

④サングラスをかける

サングラスや紫外線カット眼鏡を適切に使用すると、目へのばく露を90%カットすることが出来ます。

⑤衣服で覆う

袖が長く襟がついているシャツのように、体を覆う部分の多い衣服の方が、首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。赤ちゃんをベビーカーに乗せる時は、ベビーカーの日よけを利用しましょう。

⑥日焼け止め(サンスクリーン剤)を上手に使う

顔など衣類でカバーできないところには、日焼け止めを使うことが効果的です。子どもにも使用するときには、赤ちゃんから使用できるベビー・子ども用のものを選びましょう。使用後はきちんと洗い落とすことも大切です。

二種混合予防接種

小学6年生を対象に集団接種を実施します。接種をご希望の方は申し込みください。対象者には個別通知済みです。医療機関での個別接種については直接医療機関へお問い合わせください。

●日本脳炎第2期予防接種

小学4年生を対象に集団接種を実施します。接種をご希望の方は申し込みください。対象者には個別通知済みです。医療機関での個別接種については直接医療機関へお問い合わせください。



▲申込フォーム(二種混合)

●二種混合予防接種

小学6年生を対象に集団接種を実施します。接種をご希望の方は申し込みください。対象者には個別通知済みです。医療機関での個別接種については直接医療機関へお問い合わせください。

▼日程 8月20日(火)～22日(木)
会場 保健文化センター
持ち物 母子健康手帳、予防票
申込方法 申込フォームまたは電話

▼日程 8月20日(火)～22日(木)
会場 保健文化センター
持ち物 母子健康手帳、予防票
申込方法 申込フォームまたは電話



▲申込フォーム(日本脳炎第2期)

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

令和6年度 歯・口の健康啓発標語コンクール受賞者を紹介します

6月の歯と口の健康週間にあわせて行われた「歯・口の健康啓発標語コンクール」において、本市代表として選ばれた作品が、山武郡市で第一位に選ばれました。

これらの受賞作品は、この後、山武郡市の代表として、7月に行われる千葉県標語コンクールに推薦されます。

◇小学生の部

「歯みがきで 一生守ろう」

自分の歯

大網小学校3年生
長島 沙奈さん

◇中学生の部

「毎日の 歯みがき大事 健康長寿」

大網中学校2年生
古内 碧さん

◇一般の部

「災害時 高まる免疫 オーラルケア」

古内 瑠璃さん

官民協同事業 みんなの心のよりどころ「ホットステーション」

地域の方々が気軽に一息つける居場所を山武地域等で増やし、シェアできる地域づくり「ホットステーション」活動を行っています(4月末現在で109か所)。

◇ホットステーション活用方法

- ①目印は「ステッカー、のぼり旗、ベンチ」です。
- ②誰でも利用可能です。
※店舗毎に「内容・ルール・時間」等があります。
- ③店舗によっては、各種相談、ボランティア体験等が受けられるところもあります。

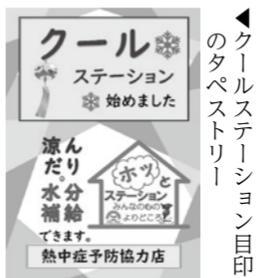
◇夏季限定! 熱中症予防協力活動

「クールステーション」はじめました

ホットステーション協同店舗の多くが、気軽に涼んでもらえる居場所として利用できるようになります。熱中症予防用品として「飲料水」や「うちわ」などを必要に応じて配布します。どなたでも利用できますので熱中症になる前にご活用ください。タペストリーが目印です
※4月末現在で91か所

山武郡市内の協同機関店舗はQRコードから確認できます。

☎0475(77)7531



▲ホットステーションについて(NPO法人リンクホームページ)



▲ホットステーション公式アカウント(Instagram)

健康増進計画審議会委員を募集

第2期大網白里市健康づくり推進計画の策定にあたり、大網白里市健康増進計画審議会を設置します。市民の皆さんの意見や提案を反映するため、次のとおり審議会の委員を募集します。

▼対象 ①次の要件をすべて満たす方
②令和6年4月1日現在で満18歳以上の方
③市内に在住、在勤の方
④平日の日中に開催される審議会に参加可能な方
⑤本市審議会等で2つ以上委員になつていない方

▼募集人数 11人

▼提出書類
①必要事項を記入した所定の応募用紙
②「あなたが考える、市民が自ら健康づくりに取り組むために必要だと思うこと」をテーマにした作文(800文字以内)

▼提出方法 ①持参、郵送、ファクス、メールのいずれか
▼募集期間 7月1日(月)～16日(火)(必着)

▼応募用紙配布場所 健康増進課、中部コミュニティセンター、白里公民館

※市ホームページからも入手できます。

▼審査結果 ①応募用紙の記載事項や作文の内容を審査の上、選考結果を応募者に通知します。

☎0475(72)8321
健康増進課成人保健予防班

☎0475(72)8322
FAX 0475(72)8322

✉kenko@city.oami
shirasato.lg.jp



栄養士だよ！

栄養相談開催～自分にあった健康によい食事を確認してみませんか？～

健康診断の血液検査結果で、血糖値、中性脂肪、コレステロール、血圧などが高い方、腎機能が年々下がっている方は、食事の内容や栄養バランスの見直しをすることが大切です。

市では、管理栄養士による栄養相談を行っています。

栄養バランスや塩分・糖分・脂質の取り方などを普段の食事内容から確認し、血液データが改善するための方法などをご提案します。お気軽にご相談ください。

◇7月・8月の栄養相談(予約制)

▶日時=7月22日(月)、8月30日(金)午前

▶会場=保健文化センター

▶対象=特定健診を受けた方、栄養について相談したい方

▶持ち物=血液検査の結果(健康診断の結果など)

▶相談時間=1人30分程度

▶費用=無料

※治療中の方で医師から食事の指示が出ている場合は、予約の際にお伝えください。