

8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)	23日(金) 午後	R6.3月生まれ
1歳6か月児健診		30日(金) 午後	R4.12月11日～ R5.1月31日生まれ
2歳児歯科健診		6日(火) 午後	R4年2月生まれ
乳児相談		2日(金) 10時30分～11時	乳児とその保護者
おとなの歯科検診 プレママ(妊婦)歯科検診		7日(水) 午後	S29,39,49,59,H6,16 年度生まれの方・妊婦
マタニティ教室 I 課 (保健師、歯科衛生士、 管理栄養士の話)		8日(木) 13時30分～16時	妊娠4か月以降の妊婦 とその家族
マタニティ教室 II 課 (赤ちゃんのお風呂入れ等)	25日(日) 9時30分～12時	妊娠4か月以降の妊婦 とその家族	

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	23日(金)	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

◎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。

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ですので、未接種の方はご検討ください。

協力医療機関での個別接種となりますので、希望の方は直接ご予約ください。

◇麻しん風しん予防接種

年長児を対象に個別通知済みです。令和7年4月に小学校入学予定の年長児が対象です。

現在までワクチンが全国的に不足しており医療機関の予約が取りにくい状況が考えられますが、令和7年3月31日まで公費負担で接種を受けることができます

ので、慌てずに接種をご検討ください。

協力医療機関での個別接種となりますので、希望の方は直接ご予約ください。

◇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ので、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、
予診票

▶申込方法=電子申請ま
たは電話



▲申込フォーム
(日本脳炎第2期)

栄養士だより

8月31日は野菜の日

「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから、野菜についてもっと知って、もっと食べてほしいという願いを込めて、8月31日は野菜の日とされています。野菜をたくさん食べましょう!

◇どのくらい食べればいいのか?

厚生労働省が策定した「健康日本21(第3次)」では、成人1日の野菜摂取目標量は350g以上とされています。

日本人の平均野菜摂取量は350gに達していないため、不足気味の方は今より多く野菜を食べるように心掛けましょう。

◇3食野菜を食べましょう

350gの野菜を1日3回に分けて食べると、1食当たり約120gの野菜摂取が必要となります。しかし、1食でも食事を抜いたり、野菜が無い食事となってしまった場合は、2食で350g摂るのはなかなか難しくなります。まずは、3食野菜を取ることを目標にしてみましょう。

◇お手軽な夏野菜で野菜摂取量アップ!

野菜料理を作る時間が無い時は、切るだけで食べられる夏野菜がおすすめです。

トマト1/2個で約100g、きゅうり1本で約100gです。



保健

問い合わせは
健康増進課
☎0475
(72)8321



保健師だより

熱中症に気を付けて!

熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こるさまざまな症状の総称です。

晴天時の暑いときだけでなく、湿度の高いときも起きやすくなります。高齢者や子どもが発症しやすく、特に子どもは症状をうまく言えないため注意してください。症状は進行することがあるので、その後の経過にも注意が必要です。悪化するようなら速やかに救急車などで医療機関を受診してください。

◇応急処置のポイント

①涼しい場所に移動、あおむけに寝かせる

クーラーが効いた室内など涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせます。

②身体冷却

服を緩め、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管の部分をやや冷やします。

③水分摂取

脱水の治療としては経口補水液(ORS)がおすすめです。

症状が改善しない場合は受診しましょう。意識障害が少しでもある場合は救急車を呼んでください。待つ間も応急処置を続けてください。

◇予防のポイント

①天候

急に暑くなる日や高い湿度の時は熱中症のハイリスクとなります。また、

気温30度以上における運動は危険なため控えましょう。

②暑熱順化

日ごろから適度に外に出ることで、体を暑さに慣れさせておくことも大切です。

③服装

薄い色の服、吸湿性や通気性の良い素材を選ぶ。屋外では帽子を着用する。保冷剤などをうまく活用しましょう。

④十分な水分と電解質補給

こまめな水分補給が大切。予防目的で経口補水液を連日摂取する必要はありません。日常の食事では、塩分を補給させるために味噌汁などがおすすめです。

◇子どもへの熱中症対策

子どもは体の不調を十分に訴えられないうえ、遊びに夢中になると熱中症のサインに気付くのが遅れます。大人が様子を見て、休憩時間や水分補給を促しましょう。また、大人自身も対策を後回しにしがちなため、注意してください。

◇暑い環境に置き去りにしない

～車内での熱中症に注意～

子どもだけを車内に残しておくことは大変危険です。子どもは自力で移動できません。「寝ているから」、「ちょっとの時間だから」と短時間でも子どもは熱中症に陥ることがあります。車内の置き去りは絶対にやってはいけません。

良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

令和6年度良い歯のコンクール市代表者を紹介します

歯と口の健康週間に実施された高齢者の良い歯のコンクールは、対象を8020(ハチマルニイマル)達成者としています。8020とは、厚生労働省が推進している「80歳になっても自分の歯を20本以上残そう」という運動です。

今回、市代表に選ばれた寺田三ネ子さんは、現在89歳ですが、23歳から昨年まで理容師として活躍されていたそうです。お口の中も大変きれいに保たれており、治療を施した歯は4本のみと健康な歯と歯ぐきを維持されてきました。

そんな寺田さんの健康な歯の秘訣をご紹介します。「歯みがきは、歯間の汚れに気をつけて2分間磨いています。食事は、昔は麦ごはんなどの粗食でしたが今は魚や納豆、厚揚げなどを食べています。煎餅やさきいか、ナツ

ツ類などの硬い物も何でも食べます。間食はあれば食べますが、あまり取りません。歯科医院で歯のクリーニングを1年に3回位受けています」と話してくださいました。

寺田さんのように健康な歯を維持することは、生活の質(QOL)を高め、豊かな生活を送ることにつながります。何でもおいしく食べられる幸福も健康なお口があってこそと言えます。

ぜひ皆さんも寺田さんのような健康なお口を目指しましょう。



▲寺田三ネ子さん