

9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)	25日(水)午後	R6.4月生まれ
3歳児健診		3日(火)午後	R3.1月1日～ 2月12日生まれ
乳児相談		6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～		11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	(公)	27日(金)10時～11時	生後4～7か月の乳児と 保護者
歯っぴーモグモグ教室	(保)	20日(金)10時～11時	R5.6～8月生まれ

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	25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。

栄養士だより

食品の家庭備蓄のポイント

9月は防災月間です。家庭での食品備蓄はできていますか？

◇災害時の食事で不足しがちな栄養(野菜とたんぱく質)もしっかり備蓄

ご飯などの炭水化物は、エネルギー源としてとても重要で、備蓄をされている方が多い食品のひとつです。しかし炭水化物に栄養バランスが偏ってしまう傾向があり、野菜やたんぱく質(肉や魚、大豆、卵など)が不足気味になることも多く、便秘などの不調につながりやすくなります。

▶野菜＝野菜ジュース、乾物(切干大根、わかめ、とろろ昆布)、日持ちのする野菜(にんじん、じゃがいも、玉ねぎ)等

▶たんぱく質＝サバ缶、ツナ缶、大豆の水煮缶等

レトルト食品の親子丼や中華丼などもご飯と一緒に食べられ栄養バランスが良くなります。

◇備蓄食品の試食はしたことありますか

いざという時に、自分や家族が好きな味だと安心です。試食をしてみて、おいしいと思う食品を選んで備蓄をしましょう。また、歯が弱く固い食事が食べられない方は、食べられる固さかどうかのチェックも忘れずにしてください。

最終ページにも災害時に作ることができるレシピが掲載されています。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

「良い歯のコンクール」参加者を紹介します

6月の「歯と口の健康週間」にちなんで、各種良い歯のコンクールを開催しています。今月は、令和6年度高齢者の良い歯のコンクール(80歳以上)に参加された方々とそのお口の健康の秘訣をご紹介します。

◇三上建治さん

「歯みがきは、朝晩励行しています。食事面ではたんぱく質をとることを心掛け、間食はあまりしません。運動はグランドゴルフをしています。月に2～3回カラオケも楽しんでいます。」

現在92歳の三上さんは、70歳まで仕事をされていて、89歳まで市老人クラブ連合会で理事を務めるなどの活躍をされていたそうです。



▲三上建治さん

◇小澤将几さん

「食べたら必ず歯を磨くようにしています。歯磨きは柔らかめの歯ブラシで小刻みに15分かけて磨いています。歯間ブラシも一緒に使っています。食事は糖分や塩分を取りすぎないように気を付けています。飲酒や喫煙は若いころから一切していません。若いころは歯についてあまり気にしていませんでしたが、60歳を過ぎてから気にするようになりました。60歳から始めても遅くはないと思います。」

お二人とも大変良い歯をお持ちでした。三上さんは、健康な歯があるからこそグランドゴルフやカラオケを楽しんでいらっしゃいます。

また、小澤さんの「歯について気を付け始めるのに、遅すぎるということはない」という言葉は大変頼もしく感じますね。皆さんも、今から健口(けんこう)を目指してチャレンジしてみたいいかがですか？

保 健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321



保健師だより

がん検診 あなたの暮らしの 習慣に ～日本対がん協会 2024 年度がん制圧スローガン～ 9月はがん制圧月間です

日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんを発症するといわれていますが、多くのがんは早いうちに発見し治療を始めることで治癒可能です。特に胃がん、大腸がん、乳がんはstageIで治療を始めると5年生存率は100%に近いといわれており、多くの患者さんが治療を受けながら仕事を続けたり、趣味を楽しんだりしています。

本市では胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、肺がんの5種類のがん検診を実施しています。

医療機関で受診する個別がん検診(乳がん、子宮がん、胃がん)は申込受付中です。ご希望の方は申し込みください。

◇個別がん検診

▶申込締切＝令和7年1月31日(金)
▶申込方法＝電話、来所、電子申請のいずれか

▶検診種類＝乳がん検診(超音波検査またはマンモグラフィ検査)、子宮がん検診(子宮頸部細胞診)、胃がん検診(内視鏡検査)

▶対象(年齢は令和7年4月1日時点のもの)
・乳がん検診＝30歳以上の女性
※年齢ごとに超音波検査またはマンモ

グラフィ検査のどちらかになります。

・子宮がん検診＝20歳以上の偶数年齢の女性または3年以上未受診の方

・胃がん検診＝50歳以上の偶数年齢の方

◇前立腺がん検診統計報告

平成22年度から実施していた前立腺がん検診は令和5年度を以って終了しました。14年間で延べ7,192人の方が受診し、数人の方に前立腺がんが発見されました。

前立腺がんの原因はまだ明らかではありませんが、リスクを高める要因としては高齢や肥満、喫煙があると言われています。

がん検診はがんを早期発見し、がんによる死亡を減少させる目的で実施していますが、今のところ前立腺がん検診は市町村が実施する対策型検診としては勧められていません。

尿の出が悪い、回数が多い等気になる症状がある方はかかりつけ医に相談しましょう。



▲個別がん検診
申込フォーム

9月10日～16日は 自殺予防週間

自殺予防週間は「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、自殺予防に関する理解を深めていただくための期間となります。市ホームページに各相談窓口を掲載していますので参考にしてください。



▲自殺予防週間について
(市ホームページ)

ヒトパピローマウイルス感染症 (子宮頸がん等予防)ワクチン接種

ワクチンは小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。現在高校1年生と、接種の機会を逃した平成9年度～平成19年度生まれの未接種の女性は、令和7年3月まで公費で接種できますが、3回の接種を完了するためには9月末までに1回目の接種をする必要があります。希望する方は問い合わせください。接種は強制ではありませんが、リーフレット等をよくお読みになり、接種をご検討ください。

9価ワクチンは、小学6年生～14歳の女性は2回で接種完了が可能となります。詳細は問い合わせください。

▶接種を受けられる医療機関

・市内協力医療機関 ・県内協力医療機関

接種の予約は各医療機関に直接連絡をお願いします。

社会福祉法人千葉いのちの電話 第36期電話ボランティア 相談員募集

▶応募資格

①年齢20歳以上(令和6年4月現在)
②資格・経験不問
③基礎研修講座と宿泊研修に出席できること

▶研修期間＝令和7年4月2日(水)～令和8年3月21日(土)

▶受講料＝有料

▶申込締切＝12月20日(金)(消印有効)
※応募用紙あり。

☎・📍 社会福祉法人千葉いのちの電話
(月～金)9時～17時
☎043(222)4416

骨密度測定

▶日時＝10月2日(水)

①10時～10時30分

②10時30分～11時

③11時～11時30分

▶会場＝中央公民館

▶申込方法＝電話または窓口

※定員に達し次第受付終了。

▶申込開始＝9月2日(月)

▶対象＝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)

▶参加費＝無料

献 血

大網白里ライオンズクラブと共催で実施します。

▶日時＝9月15日(日)

①10時～12時30分

②13時45分～16時

▶会場＝ショッピング

グセンターアミリィ3階ホール

▶持ち物＝献血カード(持っている方)、運転免許証などの身分証明できるもの(献血カードが無い方)