

10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(火)午後	R6.5月生まれ
1歳6か月児健診		28日(月)午後	R5.2月1日～ 3月15日生まれ
2歳児歯科健診		25日(金)午後	R4.3月生まれ
3歳児健診		21日(月)午後	R3.2月13日～ 3月31日生まれ
乳児相談		4日(金) 10時30分～11時	乳児とその保護者
マタニティ教室Ⅱ課 (赤ちゃんのお風呂入れ)		16日(水) 13時30分～16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)	29日(火)	13時10分～14時 ※完全予約制。
麻しん風しん混合 第2期		9日(水) 30日(水)	13時10分～14時05分 ※完全予約制。

(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。

保 健

問い合わせは

健康増進課

☎(72)8321



保健師だより

テレビ、スマートフォン等の 利用で起こる子どもたちへの影響

育児や家事で忙しい時に、子どもにテレビやタブレット・スマホで動画などを見せていると静かに過ごしてくれるため、有効活用している方もいると思います。

電子メディアの利用はメリットもありますが、デメリットがそれ以上にあります。デメリットを知った上で、電子メディアの使用について考えていきましょう。

◇電子メディア使用のデメリット

〈脳(前頭前野)への影響〉

- ・物事に集中できなくなったり、判断力が低下しやすい

- ・考えることが苦手になりやすい

〈心への影響〉

- ・イライラして怒りっぽくなりやすい

- ・電子メディアの依存症になりやすい

〈体への影響〉

- ・画面を長時間見続けると目が疲れたり、

視力が悪くなる可能性がある

- ・電子メディアの長時間の利用で姿勢が悪くなり、体の不調(ストレートネック等)につながる

- ・生活リズムが崩れる(興奮して眠れない、すっきり目が覚めない等)

◇電子メディアを上手に利用しましょう

〈使用時間を見直す〉

0～2歳は可能な限り、1人での視聴はなくて、親子で楽しみましょう。2～5歳は親子で楽しむことを前提に、1人で視聴する時間は1時間未満にしましょう(視聴できないで済むならそれがベストです)。また、寝る直前の視聴は避けましょう。

〈視聴方法〉

テレビは2m、タブレット等は30cm以上離れて、姿勢に気を付け、両目で見るようにしましょう。

高齢者の予防接種

	高齢者のインフルエンザ予防接種	新型コロナウイルス感染症予防接種
対象 (予診票を送付)	本市に住民登録があり、接種日に次の要件を満たしている方 ①65歳以上である(誕生日の前日から受けられます) ②満60歳以上65歳未満で、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害を有する ※②の要件に当てはまる方は、事前に申請が必要です。 ※インフルエンザ予防接種予診票は、昭和24年10月1日～昭和33年9月30日生まれで令和5年度にインフルエンザ予防接種を受けていない方には送付していません。 ※予診票が送付されない場合は、市内の協力医療機関にある予備用の予診票を利用いただくか、問い合わせください。	
接種期間	12月31日(火)まで ※できれば12月中旬までに受けましょう。 各医療機関に接種日を確認してください。	令和7年3月31日(月)まで
接種料金	接種料金から1,500円(市の助成金)を差し引いた額	接種料金から助成金10,300円(市2,000円、国8,300円)を差し引いた額
接種場所	市内協力医療機関、千葉県内定期予防接種相互乗り入れ協力医療機関 ※その他の医療機関で接種を希望される方は、必ず事前に健康増進課へ相談してください。	
持ち物	予診票、接種に必要な料金	

※予防接種は希望者が受けるもので、強制ではありません。 ※認知症などで本人の意思確認ができない場合はこの対象となりません。

※接種期間中に転入され対象となる方は、健康増進課に申し出てください。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

大網高校で歯科指導を実施しました!

市では幼稚園、保育所(園)、小中学校、特別支援学校で巡回歯科指導を実施していますが、今年度は新たに大網高校1年生に歯科指導を実施しました。

参加者から、「歯周病が全身疾患に関わることを知った」、「歯が悪くなるとたくさんのデメリットがあることが印象に残った」、「改めて歯のケアをする重要性について理解できた」等の声が聞かれました。

子どものむし歯は年々減少傾向にありますが、親の手が離れはじめる中学生以降は、永久歯のむし歯や歯周病にかかる割合が徐々に増加します。令和4年度千葉県学校保健統計調査では、むし歯を有する方の割合は、中学1年生で22.7%、高校3年生では36.5%と13.8ポイント増加し、歯肉の状態(歯肉に炎症があり専門医による診断が必要な状態)では、中学1年生が2.5%、

高校3年生では4.2%と1.7ポイント増加しています。

高校生の口の中は永久歯が生え揃って間もない、永久歯のスタート地点と言えます。今、むし歯や歯周病を悪化させてしまうと将来は歯だけでなく全身の健康や生活にも大きな影響を及ぼします。勉強や部活等で忙しい時期ではありますが、健康な歯と共に豊かな人生を歩めるよう、むし歯や歯周病の予防も忘れずに取り組みましょう。定期歯科検診の受診など、引き続き保護者の協力もお願いします。



▲大網高校での授業の様子

血糖・血圧改善教室 参加者募集

健康運動指導士による家庭でできる運動と、保健師・管理栄養士の話、テーマに合った調理実習を行います。血糖値や血圧が高い方や、そのご家族、健康に興味がある方などどなたでもご参加いただけます。

▶日程(テーマ)

- ・10月31日(木)(血糖編～糖質のとり方～)

- ・11月29日(金)(血圧編～塩分のとり方～)

※1日だけの参加も可。

▶時間=10時～13時(受付9時45分～)

▶会場=中央公民館

▶募集人員=各日程16人

▶申込方法=電話または窓口で申し込み

▶申込期間=10月1日(火)～開催日の1週間前

▶持ち物=エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具、飲み物

▶服装=簡単な運動ができる動きやすい服装

▶参加費=300円

▶主催=市食生活改善会

☎・☎ 健康増進課 ☎(72)8321

栄養士だより

食品ロスを減らしましょう

日本では、食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が年間472万トン発生しています。食品ロスの約半分は家庭から発生しており、食べ残しや、賞味期限切れ等により手つかずのまま廃棄されたもの、野菜の皮を厚くむき、無駄になってしまった部分等があります。捨てられた食べ物は、ごみとして処理するために燃料が使われ温暖化に寄与し、環境問題にも悪影響となります。一人一人が心掛けることで、食品ロスは削減することができます。

◇お買い物編

①買い物前に冷蔵庫の中等の食材在庫を

チェック

②使う分、食べ切れる量を買う

③すぐ食べる食品は、商品棚の手前から取る「てまえどり」を心掛ける

◇ご家庭編

①食品に合った温度や場所に保存する

②冷蔵庫や食品庫の整理整頓

③食べ切れる量を作る

④食材を無駄なく上手に使い切り、作りすぎた料理はリメイクレシピなどで工夫する

食材を使い切るレシピを参考に見てみましょう!



▲クックパッド 消費者庁のキッチン