

11 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(月)午後	R6 年 6 月生まれ
2 歳児歯科健診		13 日(水)午後	R4 年 4 月生まれ
3 歳児健診		26 日(火)午後	R3 年 4 月生まれ
乳児相談		1 日(金) 10 時 30 分～ 11 時	乳児とその保護者
離乳食講習会	(公)	22 日(金) 10 時～	4 ～ 7 か月頃の乳児と保護者
マタニティ教室	(保)	I 課＝20 日(水)午後	妊娠中の方とその家族
おとなの歯科検診 プレママ(妊婦)歯科検診		22 日(金)午後	S29,39,49,59,H6,16 年度 生まれの方、妊娠中の方
赤ちゃん教室 ～マザリーズ～		8 日(金) 10 時～ 11 時 30 分	生後 2 ～ 3 か月児と その母親

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	25 日(月)	13 時 10 分～ 14 時 ※完全予約制。

(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

☎(72)8321



保健師だより

国民の 4 人に 1 人が頭痛もち？

ズキズキ、ガンガンと頭が痛くなることはありませんか。

慢性的な頭痛に悩んでいる、「頭痛もち」の方は、日本で約4割いるといわれています。頭痛は、命に別状のない一次性頭痛(片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛)と、緊急で対応する必要のある二次性頭痛(脳腫瘍、くも膜下出血、慢性硬膜下血腫)に大別されます。

問診で頭痛の種類はおおむね診断できますが、体や脳の病気が隠れていないかどうかを、血液検査や画像診断(CTやMRI)で確認します。

◇一次性頭痛の種類

- ・片頭痛＝脈打つような痛みであることが多く、光や音に対して敏感になる
- ・緊張型頭痛＝首や肩の凝りを伴うことが多く、後頭部を中心に重い痛みがある
- ・群発頭痛＝片側の目の奥やこめかみに激しい痛みがあり、涙や鼻水も出る

頭痛がある患者のうち約9割の方は、一次性頭痛です。命に関わる危険は無く

ても、仕事や学校、家事を休まざるを得なくなるほど、日常生活に支障が出る痛みに悩まされることがあります。

頭痛の専門は神経内科や脳神経外科ですが、近くに専門の診療科が無い場合は、かかりつけ医や内科、お子さんの場合は小児科に相談しても良いでしょう。

◇日常生活で工夫できる頭痛対策

- ・生活習慣の見直し＝夜ふかしをしたり、昼まで寝ていたりすると頭痛が起きやすくなるため、休日でも規則正しい睡眠リズムを身につけましょう。
- ・食生活の改善＝食事を減らしたり抜いたりすると低血糖になる可能性があり、頭痛を誘発します。また、休日は朝昼兼用など食事の回数が日によってバラバラだと頭痛が起きやすくなるため、3食きちんと食べることが大切です。

市では、頭痛をテーマに健康づくり講演会を開催します。この機会に、頭痛についての知識を深めましょう。

高齢者のインフルエンザ・
新型コロナウイルス感染症予防接種

▶対象＝本市に住民登録のある方で、接種日に次の要件を満たしている方

- ①65歳以上の方(誕生日の前日から受けられます)
- ②満60歳以上65歳未満の方で、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がい有する方(健康増進課へ申し出が必要)

要件に当てはまる方で予診票が送付されていない場合は、市内協力医療機関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

- ・インフルエンザ＝12月31日(火)まで
- ・新型コロナウイルス感染症＝令和7年3月31日(月)まで

▶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

療機関

※その他の医療機関で接種希望の方は、必ず事前に健康増進課へ相談してください。

▶接種料金

- ・インフルエンザ＝各医療機関の接種料金から市の助成金1,500円を差し引いた額
- ・新型コロナウイルス感染症＝各医療機関の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

▶その他

- ・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対象となりません。
- ・接種期間中に転入し対象となる方は、申し出てください。

健康づくり講演会を開催

「頭痛にさようなら～ここからはじめようスッキリライフ～」

▶日時＝12月15日(日)10時～11時30分(開場9時30分)

▶会場＝保健文化センター3階ホール

▶講師＝らいむクリニック院長(千葉市若葉区)來村昌紀 医師

▶同時開催

- ①食生活改善会による健康づくりのワンポイントコーナー
- ②管理栄養士による栄養相談
- ③歯科衛生士による歯科相談

▶入場料＝無料

▶募集人数＝先着100人

▶申込方法＝電子申請、電話、FAX、窓口

▶その他＝託児・手話通訳を希望の方は、12月6日(金)までにご連絡ください(託児は先着10人)

☎・☎ 健康増進課成人保健・予防班

☎(72)8321

FAX(72)8322



▲健康づくり講演会について
(市ホームページ)



▲申込フォーム

栄養士だより

野菜たっぷりクッキングを開催します

1日にとるべき野菜摂取量は350gです。日本人の平均値は約270g(令和4年国民健康・栄養調査結果)と、不足している状況です。今の食事に、野菜料理をもう1皿加えると、野菜不足の解消につながります。

「野菜たっぷりクッキング」では、野菜サラダをおいしく食べられる「しょうがドレッシング」の手作り、山芋をすりおろして食べ応えのある揚げ物にするなど、野菜が主役になれる料理を調理します。

▶日時＝11月20日(水)10時～13時(受付9時45分～)

▶会場＝中部コミュニティセンター調理室

▶内容＝講話・調理実習・試食

▶募集人数＝先着12人

▶申込開始＝11月1日(金)

▶申込方法＝窓口、電話

▶持ち物＝エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具、飲み物

▶参加費＝300円

▶主催＝市食生活改善会

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

11月8日は「¹¹⁸良い歯の日！」

県では11月8日が「いい歯の日」であることにちなみ、「ちば県民いい歯とお口の健康ウィーク」として、歯と口の健康向上のためのイベントを開催します。

イベントの講演タイトルにもある「オーラルフレイル」とは、お口の些細な衰えのことです。しかし、放置してしまうと要介護の道へ転げ落ちてしまうかもしれません。要介護を防ぎ、健やかな生活を送るためのヒントを探しに、この機会に足を運んでみてはいかがでしょうか。

◇いい歯のイベント 2024
「千葉県口腔保健大会」

▶日程＝11月10日(日)

▶会場＝京成ホテルミラマーレ6階(千葉市中央区本千葉町15-1)

▶内容＝良い歯で健康に過ごすための講演(詳細は別表)、各企業のブース出展、各種良い歯のコンクールの表彰式

▶参加費＝無料



◀千葉県歯科医師会
ホームページ

骨密度測定

かかとの超音波検査で骨密度を測定します。

▶日時＝12月11日(水) ①13時～13時30分 ②13時30分～14時 ③14時～14時30分

▶会場＝農村環境改善センターいずみの里

▶対象＝市内在住の20歳以上の女性(今年度未受診の方)

▶申込開始＝11月1日(金)

▶申込方法＝電話、窓口

※先着順。

▶参加費＝無料

▶次回予定＝令和7年2月12日(水)保健文化センターにて(申込開始は1月6日(月))



献血

▶日時＝11月24日(日)10時～12時30分13時45分～16時

▶会場＝ショッピン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)

▶共催＝大網白里ライオンズクラブ