

12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(月)午後	R6年7月生まれ
1歳6か月児健診		18日(水)午後	R5年3月16日～4月30日生まれ
2歳児歯科健診		16日(月)午後	R4年5月～6月生まれ
3歳児健診		13日(金)午後	R3年5月生まれ
歯っぴー モグモグ教室		20日(金) 10時～11時	R5年9～11月生まれ
乳児相談		6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)		22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(月)	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。

保 健

問い合わせは

健康増進課

☎(72)8321



保健師だより 睡眠時間、足りていますか？

睡眠は、健康増進・維持に欠かせません。睡眠不足は、日中の眠気や疲労、心身の不調につながります。また、睡眠不足が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患等の発症リスクが上昇することが最新の研究で分かっています。

◇日本人の睡眠時間は短い

令和元年の厚生労働省による調査で、「睡眠時間が十分に確保できていない方（6～9時間、60歳以上は6～8時間）」は54.5%であり、半分近くの方が睡眠時間を十分に確保できていないという結果になっています。65歳以下の成人で睡眠が6時間以下の方、65歳以上で寝床にいる時間が8時間以上の方は死亡リスクが大きくなるという研究結果が出ています。

◇健康づくりのための睡眠ガイド

▶成人

- ・6時間以上を目安に睡眠時間の確保をしましょう。
- ・睡眠休養感を高めましょう。

▶子ども

- ・小学生は9～12時間、中高生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保しましょう。
- ・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり取り、日中は運動して、夜更かしの習慣化を避けましょう。

▶高齢者

- ・寝床にいる時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保しましょう。

(厚生労働省令和6年2月公表「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より)

◇寝室の環境づくりのポイント

- ①寝室にスマートフォンやタブレットを持ち込まない。
- ②就寝1～2時間前に入浴して体を温める。
- ③できるだけ静かな環境で寝る。

健康づくりのために、睡眠が果たす役割はとても大きいので、適切な睡眠時間と、「よく寝た、疲れがとれた」という睡眠休養感のある質の良い睡眠を確保してください。睡眠環境、食事、運動などの日常生活の習慣を見直すことが重要です。

献 血

▶日時

- ・保健文化センター＝12月19日(木) 10時～11時45分、13時～16時
 - ・ショッピングセンターアミリィ＝12月22日(日) 10時～12時30分、13時45分～16時
- ※大網白里ライオンズクラブと共催。
- ▶持ち物＝献血カード（持っている方）、献血カードが無い方は、運転免許証などの身分証明ができるもの

子どもの予防接種

対象者に個別通知しています。未接種の方は冬休み期間などの接種をご検討ください。

◇二種混合

- ▶対象＝小学6年生（11歳以上13歳未満）

◇日本脳炎第2期

- ▶対象＝小学4年生（9歳以上13歳未満）

◇麻疹風しん

- ▶対象＝年長児

※令和7年4月に小学校入学予定の年長児が公費負担で接種を受けることができるのは、令和7年3月31日(月)までです。



高齢者のインフルエンザ予防接種

- ▶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す方

- ①65歳以上の方（65歳の誕生日の前日から接種可）
 - 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害を有する方（障害者手帳1級程度）
- ※事前に健康増進課に問い合わせてください。

〈予診票について〉

令和5年度にインフルエンザ予防接種を受けていない66～74歳（昭和24年10月1日～昭和33年9月30日生まれ）を除く65歳以上のすべての方へ、9月末に送付済みです。予診票が送付されず、要件に当てはまる方は、市内の協力医療機関において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
- ※各医療機関に接種日を確認し、早めに受けましょう。

▶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に相談してください。
- ▶接種料金＝各医療機関が設定する接種料金から市の助成金1,500円を差し引いた額
- ▶持ち物＝予診票、接種に必要な料金
- ▶その他
- ・インフルエンザの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。
 - ・令和6年9月1日以降に転入され対象となるが、予診票がお手元に無い方は、申し出てください。
 - ・新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの接種間隔の規定はありません。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

令和6年度千葉県歯・口の健康啓発標語コンクールで千葉県歯科衛生士会長賞を受賞！

7月号の本コーナーで紹介した古内瑠璃さんの作品が千葉県歯科衛生士会長賞を受賞し、千葉県口腔保健大会表彰式で表彰されました。受賞した作品と、喜びのコメントをご紹介します。

▶受賞作品＝「災害時 高まる免疫オーラルケア」

▶コメント

「毎年、家族みんなで歯の標語を考えて

応募するのが恒例となっています。

今回の標語を考えるきっかけとなったのは、今年1月の能登半島地震でした。地震の時に、多くの場所で断水が起きたというニュースを見て、水がなければ、健康を守るための歯磨きも思うようにできないなあと感じました。それでも、一生を共にする「歯」を大事にしたいと思い、この標語を作りました。」



古内 瑠璃さん

入札結果の公表

市が発注する建設工事、業務委託、物品購入等の入札結果のうち、主なもの（落札金額が工事500万円以上・業務委託300万円以上・物品購入等200万円以上）について公表します。

なお、そのほかの結果も含め、全入札結果は、入札情報サービス、市役所受付行政情報コーナー、財政課で公表しています。 ※金額は税込表示。

【10月7日一般競争入札実施分】

- 件名 排水整備工事
- 場 所 上谷新田地内
- 落札業者 株式会社 伸栄建設
- 落札金額 5,236,860円
- 落 札 率 86.09%

【10月25日一般競争入札実施分】

- 件名 道路改良工事
- 場 所 金谷郷地内

- 落札業者 株式会社 萱生工務店
- 落札金額 7,919,131円
- 落 札 率 86.63%

- 件名 大網白里市指定可燃ごみ袋製造管理配送業務
- 場 所 市内
- 落札業者 有限会社 宮崎商会
- 落札金額 17,469,520円
- 落 札 率 72.15%

☎ 財政課契約管財班 ☎(70)0312

栄養士だより

食塩取りすぎではありませんか？

◇1日の食塩目標量は？（15歳以上）

- ・男性＝7.5g未満
 - ・女性＝6.5g未満
 - ・高血圧の方（男女とも）＝6g未満
- （日本人の食事摂取基準2020年版より）

◇大網白里市民の食塩摂取量はどれくらい？

令和6年度特定健診結果（別表）から、目標量よりも2g以上多く食塩を取っていることが分かります。

減塩すると物足りなさを感じるかもしれませんが、薄味に慣れることが大切です。薄味でもおいしく食べられる工夫をしましょう。

◇おいしく減塩するための食塩が少ないおすすめ食材

- ・しそ、ねぎ、ごま、生姜
- ・唐辛子、こしょう

- ・酢、レモン、ゆず
- ・カレー粉

食塩摂取量が多いと血圧が上がり、動脈硬化や脳血管障害、腎機能障害などさまざまな疾患を引き起こす恐れがあります。

できることから取り組みましょう。

●別表 令和6年度特定健診結果

