

1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(水)午後	R6年8月生まれ
1歳6か月児健診		27日(月)午後	R5年5月生まれ
2歳児歯科健診		22日(水)午後	R4年7月生まれ
3歳児健診		20日(月)午後	R3年6月生まれ
乳児相談		10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～	(公)	15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		24日(金)10時～11時	生後4～7か月の乳児と保護者

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	29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。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

窒息予防で良いお正月を！

お正月といえば、お餅。そんなお餅を食べるときに注意しなければならないのが、窒息事故。

窒息による死亡事故は年々増えており、令和4年の人口動態調査によれば、年間4,000人以上の方が窒息により亡くなっています。そのうち、およそ9割が高齢者の方です。

高齢者が窒息を起こしやすい理由は「歯の本数が減る、入れ歯になる等のためにかむ力が減る」「口の中の感覚や舌の力が衰え、飲み込んだ後に食べ物に喉に残りやすい」「唾液の量が減少し飲

み込みづらくなる」などがあげられます。

お正月はお雑煮などでお餅を食べる機会が多く、食べ慣れていない方は特に注意が必要です。次の点に気を付けましょう。

- ①小さく切って食べやすい大きさにする。
- ②お茶や汁物などで喉を潤してから食べる。ただし、よくかまないうちに飲み物で流し込むのは危険です。
- ③一口の量は無理なく食べられる量にする。
- ④ゆっくりとよくかんでから飲み込むようにする。

(参考＝消費者庁)

骨密度測定

- ▶日時＝2月12日(水)
- ・13時～13時30分
- ・13時30分～14時
- ・14時～14時30分
- ▶会場＝保健文化センター3階ホール
- ▶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）
- ▶申込方法＝電話、窓口
- ※定員に達し次第、受付終了。
- ▶申込開始＝1月6日(月)
- ▶参加費＝無料



栄養士だより

おやこ太巻き教室を開催

- 桃の花の柄を巻く体験をしてみませんか。ご家庭で恵方巻きを作る練習にもなります。
- ▶日時＝1月26日(日)13時30分～14時30分
- ▶会場＝中央公民館調理室
- ▶内容＝太巻き寿司(桃の花)を1家族1本巻いてみよう(巻いた太巻き寿司はお持ち帰り)
- ※調理内容に、乳、大豆を含みます。
- ▶対象＝小学生の子と親

- ▶募集人数＝先着10組
- ▶申込方法＝電子申請
- ▶申込開始＝1月6日(月)
- ▶持ち物＝エプロン、バンダナ、ハンドタオル、上履き、筆記用具、飲み物
- ▶参加費＝無料
- ▶主催＝市食生活改善会



▲申込フォーム

第29回 東千葉メディカルセンター 市民公開講座

- ▶日時＝1月16日(木)15時～16時
- ▶会場＝東千葉メディカルセンター2階講堂
- ▶講師＝東千葉メディカルセンター 外科部長 久保 知 医師
- ▶演題＝最新の胆道がん治療について
- ▶申込方法
- 事前申込不要です。当日会場にお越しください。
- ☎ 東千葉メディカルセンター 事務部総務課
- ☎(50)1199



▲東千葉メディカルセンターホームページ

簡単バランスフッキング参加者募集

- 今回のテーマは「時短料理でバランスアップ」。短時間で作れて、食事バランスがとれた調理実習を行います。
- ▶日時＝1月23日(木)10時～13時(受付開始9時45分)
- ▶会場＝中央公民館調理室
- ▶内容＝講話、調理実習(サラダチキンスープ他)、試食
- ▶募集人員＝先着16人
- ▶申込開始＝1月6日(月)
- ▶申込方法＝電話、窓口
- ▶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

成人男性の風しん抗体検査・予防接種

- 抗体保有率が低いとされる昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、抗体検査および予防接種を無料で受けることができます。
- ※対象の方へは通知済み。
- ▶接種期間＝2月28日(金)まで
- ▶受診・接種方法
- 市が発券するクーポン券が必要です。申込フォームまたは電話で申し込みください。
- ※過去に制度を使用し実施した方は対象外。



▲申込フォーム

保 健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321



保健師だより 働き盛りから始めるフレイル予防

「フレイル」とは年齢を重ねて体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことで、健康と要介護の中間の状態ともいえます。日々の生活の工夫でフレイルは改善します。

◇働く世代からフレイル予防に取り組みましょう

- 40歳代から筋肉量は低下し、気が付かないうちに進行します。労働災害事故の第1位は「転倒」です。日ごろから筋肉量を増やし維持して「転ばない体づくり」が大切です。
- 〈バランスの良い食事を3食取りましょう〉
- ・たんぱく質(肉・魚・卵・大豆など)を3食取る
- ・野菜は1日350g取る
- ・減塩を心掛ける
- 〈歩く力・筋力をつけましょう〉
- ・週1回以上は運動する
- ・家、通勤、仕事でも合わせて「1日8,000歩」歩く
- ・今より10分多く体を動かす「+10(プラステン)」

〈外出・人や社会とのつながりを大切にしましょう〉

- ・就労、職場で交流する
 - ・趣味やボランティアなどで外出する
 - ・近所の人や友人・家族との会話を心掛ける
- 〈かむ力・飲み込む力を衰えさせないようにしましょう〉
- ・食後の歯磨き、義歯の清掃
 - ・年に1回は歯科検診

山武保健所では、フレイルリスクを把握する予防調査を行っています。また、千葉県公式セミナーチャンネルでは、フレイル予防についての動画が配信されています。



▲フレイル調査協力
のお願い(千葉県
ホームページ)



▲働き盛りの40歳代
から始める
フレイル予防動画

高齢者の予防接種

- ▶対象＝本市に住民登録のある方で、次の要件を満たしている方
- ・65歳以上の方(昭和34年12月31日生まれまでの方)
- ※誕生日の前日から受けられます。
- ・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がある方(健康増進課へ申し出が必要)
- ▶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。

◇インフルエンザ(期間を延長しました)

- ▶接種期間＝1月31日(金)まで
- ▶接種料金＝各医療機関が設定する接種料金から助成金1,500円を差し引いた額
- ▶注意事項＝すでに接種を終えている医療機関がありますので、直接医療機関へ確認してください

◇新型コロナウイルス感染症

- ▶接種期間＝3月31日(月)まで
- ▶接種料金＝各医療機関が設定する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

こころの健康づくり講演会を開催

- ▶日時＝1月31日(金)10時～11時
- ▶会場＝保健文化センター3階ホール
- ▶内容＝アンガーマネジメントで自己コントロールUP術
- ▶講師＝ここからクリニック(旭市) 今野 明代 公認心理師
- ▶募集人数＝先着50人
- ▶同時開催
- ①さんネットによるこころの相談
- 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
- ▶申込方法＝電子申請、電話、ファクス、窓口
- ▶入場料＝無料
- ▶その他＝託児・手話通訳をご希望の方は開催の1週間前までにお知らせください
- ☎・☎ 健康増進課成人保健・予防班
- ☎(72)8321
- FAX(72)8322



▲講演会詳細
(市ホームページ)



▲申込フォーム