

2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）	28日(金)午後	R6年9月生まれ
1歳6か月児健診		17日(月)午後	R5年6月1日～7月15日生まれ
3歳児健診		25日(火)午後	R3年7月生まれ
乳児相談		7日(金)10時30分～11時	乳児とその保護者
マタニティ教室		I課＝5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		15日(土)午後	S29、39、49、59、H6、16 年度生まれの方 妊娠中の方

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	（保）	28日(金)	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 2月は全国生活習慣病予防月間です

生活習慣病は、生活習慣が深く関与する疾患群の総称です。生活習慣によって予防・改善することが可能なため、今の自分の生活習慣を見直してみましょう。

◇「一無（いちむ）、二少（にしょう）、三多（さんた）」で生活習慣病を予防

「一無、二少、三多」とは、日常生活で気をつけたい生活習慣をわかりやすく表現した健康用語です。健康的な6つの生活習慣を紹介します。

〈一無（いちむ）＝無煙（禁煙）〉

たばこの煙には、ニコチン、一酸化炭素、タールの三大有害物質の他、約250種類の有害成分が含まれているため、がんをはじめ、さまざまな生活習慣病予防を引き起こします。周囲の人にも受動喫煙として影響を及ぼします。禁煙をして、自分と周囲の人の健康を守りましょう。

〈二少（にしょう）＝少食・少酒〉

①少食＝食事は腹八分目にしましょう。食後の急激な血糖値の上昇は、肥満や糖尿病などの要因のひとつになります。満腹ま

で食べる習慣を減らし、主食と一汁三菜、乳製品などをバランスよく組み合わせ、よくかんで食べましょう。

②少酒＝過度の飲酒を長く続けると、臓器障害だけでなく、アルコール依存症なども引き起こします。1日の純アルコール摂取量は約20g(5%のビール缶で500ml)が望ましいといわれています。節度ある適度な飲酒を心掛けましょう。

〈三多（さんた）＝多動・多休・多接〉

①多動＝運動不足は、筋力低下や肥満などにつながります。日常生活の中で体を動かす時間を今より10分増やしましょう。

②多休＝心身共にリフレッシュすることは、バランスの取れた健康的な生活のために必要です。睡眠時間の確保や休憩、休日をつくるなど日常生活の中でリフレッシュできる機会を持ちましょう。

③多接＝社会的なつながりが途絶えると、心身共に健康障がいが起こりやすくなります。趣味やイベント、仕事などでさまざまな人と交流し、いきいきとした生活を送りましょう。

お薬手帳を持ちましょう

「お薬手帳」とは、過去に病院等で処方された薬の記録をまとめるための手帳です。薬の重複服用を防ぎ、副作用やアレルギー歴等の情報を知らせることで、適切な治療につなげることができます。

また、正確な情報を提供するために、お薬手帳は一冊にまとめるようにしましょう。詳細はかかりつけの調剤薬局にご確認ください。

なお、マイナ保険証を利用すると、過去1か月～5年の間に処方・調剤された分のお薬情報を、自身のマイナポータルや対応する電子版お薬手帳（スマートフォンアプリ）を通して確認できます。

※電子処方箋対応の医療機関・薬局では即時～5年の間の情報を確認可能。自身で購入された市販薬等はマイナポータルで確認できないため、お薬手帳での管理が有効です。

◇ジェネリック医薬品を上手に利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後、厚生労働省の承認を得て、別の会社が同じ主成分、効能で作った薬です。薬の研究開発費がかからないことから、新薬と比較すると割安の価格となります。

※ジェネリック医薬品を利用するには、処方箋が必要となります。お薬手帳を活用し、医療機関等の医師や調剤薬局の薬剤師にご相談ください。

☎市民課国保班 ☎(70)0334
市民課高齢者医療年金班
☎(70)0336



ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンのキャッチアップ接種

▶対象＝次のすべてを満たす方

- ・平成9年度～19年度生まれの女性で、合計3回のHPVワクチン接種を完了していない方
- ・令和4年4月1日～令和7年3月31日にHPVワクチンを1回以上接種している方

※令和6年度高校1年相当の女子（平成20年生まれ）の方も対象。

▶接種期間＝令和8年3月末まで

※令和7年3月まで公費で接種できるとされていましたが、経過措置として期間が延長されました。

▶必要なもの＝予診票、母子手帳



栄養士だより

健康的な主食のとりかた

ごはん、パン、麺などの主食は、大切なエネルギー源になります。食べすぎると肥満や中性脂肪、血糖値の上昇につながることもありますが、不足すると体を動かす力が出なかったり、栄養バランスが崩れる原因となりますので、主食を毎食食べるようにしましょう。

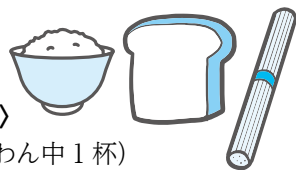
必要なエネルギー量の約半分を目安に主食を取ることがおすすめです。年齢や運動量、疾病の有無によっても異なりますが、次の量を目安に食べるようにしましょう。

〈主食の1回量の例〉

- ・ごはん150g（茶わん中1杯）
- ・食パン4枚切り1枚
- ・スパゲッティ（乾）70g

主食を極端に減らすと、おかずの量を多く取ることになり、脂質や食塩の量が増えやすくなります。また、間食を必要以上に取ることにつながりますので、気を付けましょう。

ご自身の食事量を知りたい方は、保健センターの栄養相談をご利用ください。



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。

【12月12日一般競争入札実施分】

●件名 道路改良工事
場所 北今泉地内
落札業者 株式会社 伸栄建設
落札金額 8,507,847円
落札率 86.03%

【12月26日一般競争入札実施分】

●件名 経年ガス導管入替工事
（大網4区）
場所 大網（道福）地内

落札業者 有限会社 水間建設工業
落札金額 9,475,180円
落札率 86.83%

●件名 心電計購入
場所 富田884番地1
国保大綱病院
落札業者 岩瀬薬品 株式会社
落札金額 6,380,000円
落札率 100.00%

☎財政課契約管財班 ☎(70)0312

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

「老化は口から？」～オーラルフレイル予防が健康長寿の鍵～

オーラルフレイルとは、「お口の些細な衰え」のことをいいます。この些細な衰えを放置するとやがて負のスパイラルに陥り、全身の活力低下や要介護状態を招きます。実際にオーラルフレイルが認められた高齢者は要介護リスクが2.4倍、総死亡リスクが2.1倍高いという報告があり、また65歳以上の約4割がオーラルフレイルを抱えているというデータもあります。

オーラルフレイルは、早期に気付いて適切に対処することで予防することができます。いくつになっても好きな物を食べたり笑ったりして、健やかな生活を送るためにもお口の些細なトラブルを放置せず、早め

に対処することをお勧めします。

次のうち1つでも当てはまることがあれば早めに歯科医に相談しましょう。

- ・かめない、かみにくい食べ物がある
- ・歯が抜けたままになっていたり、入れ歯のトラブルを放置していかみにくいことがある
- ・滑舌が悪い
- ・舌が汚れている
- ・口が渇いている
- ・飲み物や汁物でむせることがある
- ・食事に時間がかかる
- ・歯によく食べ物がつまる
- ・食事を食べこぼすことが増えた