

3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(火)午後	R6 年 10 月生まれ
1 歳6か月児健診		19 日(水)午後	R5 年 7 月 16 日～ 8 月 20 日生まれ
2 歳児歯科健診		18 日(火)午後	R4 年 8 月生まれ
3 歳児健診		14 日(金)午後	R3 年 8 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
赤ちゃん教室 ～マザリーズ～		12 日(水) 10 時～ 11 時 30 分	生後 2～4 か月児と その母親
マタニティ教室Ⅱ課 (赤ちゃんのお風呂入れ)		3 日(月) 13 時 30 分～ 16 時	妊娠 4 か月以降の 妊婦とその家族
歯っぴーモグモグ教室	(公)	21 日(金)	R5 年 12 月～ R6 年 2 月生まれ
離乳食講習会		19 日(水) 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
麻しん風しん混合	(保)	7 日(金)	13 時 10 分～ 14 時 ※完全予約制。
BCG		25 日(火)	

(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

山武郡市歯科医師会主催 市民公開講座 「口腔がんって、どんな病気なの？」

最近、「口腔がん」の記事をよく見
ることはありませんか。この機会に口
腔がんについて学びましょう。

▶日時＝3月 30 日(日) 15 時～ 17 時
(14 時 30 分受付開始)

▶会場＝東金文化会館小ホール

▶講師＝鶴澤 一弘 医師

(千葉大学大学院医学研究院先端が
ん治療学研究講座口腔科学教授、千
葉大学医学部附属病院歯科・顎・口
腔外科科長)

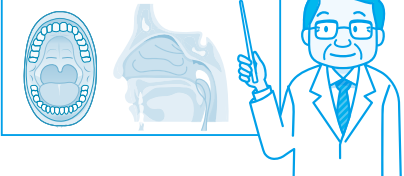
▶対象＝山武郡市内在住、在勤、在
学の方、その他

▶参加費＝無料 (申込不要)

〒山武郡市歯科医師会事務局

☎(55) 2975

口腔がんとは



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。

【1 月 24 日一般競争入札実施分】

●件 名 特別管理産業廃棄物及び
産業廃棄物処理業務
場 所 富田 8 8 4 番地 1 国保
大網病院
落札業者 株式会社 ナリコー
落札金額 7,177,995 円
落 札 率 93.26%

●件 名 北今泉地区津波避難タ
ワー設計業務
場 所 大網 1 1 5 番地 2
落札業者 株式会社 網中建築設計
事務所
落札金額 11,935,000 円
落 札 率 62.00%

●件 名 広報大網白里印刷業務
場 所 大網 1 1 5 番地 2 外
落札業者 株式会社 豊天堂
落札金額 5,909,310 円
落 札 率 91.37%

【1 月 27 日一般競争入札実施分】

●件 名 大網白里市庁舎整備改修
工事（耐震・EV 棟増築
工事）
場 所 大網 1 1 5 番地 2
落札業者 古谷建設 株式会社
落札金額 653,400,000 円
落 札 率 99.85%

〒財政課契約管財班 ☎(70)0312

保 健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321



保健師だより

3 月は「自殺対策強化月間」です

自殺対策基本法では、3 月を「自殺対
策強化月間」として、国、県、地方公共
団体等が連携して「いのちを支える自殺対
策」の啓発活動を推進しています。

例年 3 月は進学や就職、退職、転勤、引ッ
越し、家族や友人との別れなど、生活環境
が大きく変わる時期で、自殺者数が増える
傾向にあります。自殺のきっかけは誰にでも
起こる病気、生活苦、仕事疲れ、失恋、人
間関係のトラブルなどの出来事で、さまざ
まな要因が複雑に関係しています。多くが「追
い込まれた末の死」であり、「防ぐことがで
きる社会的な問題」であるといわれています。

自殺を予防するためには悩んでいる方に
気付き、声を掛け、話を聞いて必要な支援
につなげることが大切です。次の事項を意
識してみましょう。

◇4つのポイント

- ・気付き＝家族や仲間の変化に気付いて、
声を掛ける。
- ・傾聴＝本人の気持ちを尊重し、耳を傾

ける。

- ・つなぎ＝早めに専門家に相談する。
- ・見守り＝温かく寄り添いながら、じつくり
と見守る。

自殺を考えている方は 1 人で悩んでおり、
適切な相談窓口につながっていないことが
あります。あなたの大切な方の様子が「い
つもと違う」「何か悩みを抱えているかもし
れない」と気付いたら勇気をもって声を掛
けてみましょう。

また、眠れない、憂鬱な気分である等の
心の不調がある際には 1 人で抱え込まず、
まずは誰かに相談し
てみましょう。電話
で相談しづらい方
には LINE やオンライ
ンチャットなどでの相
談窓口（SNS 相談）
もあります。自分が
相談しやすい方法で
相談してみましょう。



▲相談先一覧
(厚生労働省
ホームページ)

栄養士だより

子どもの肥満

子どもの肥満は、将来成人肥満にもつな
がりやすいことが分かっています。母子健
康手帳にある「幼児の身長体重曲線」で身
長 120cm までは肥満度を確認することがで
きます。

ダイエットは不要ですが、必要以上のカ
ロリーの摂取や、おやつを食べすぎには気
を付けましょう。

◇食事バランス

大人同様、主食（ごはんなど）、主菜（肉、
魚、卵、大豆など）、副菜（野菜、きのこ、
海藻など）をバランスよく取ることが基本
です。

◇食事量

3 歳児で大人の約 3 分の 2 の量が適量で
す。揚げ物などの油を多く使う料理が多い
場合は、カロリーオーバーとなることもあ
るので気を付けましょう。

また、好き嫌いが多い時期のため、野菜
が少なくなりがちです。ひき肉料理に細か
く切った野菜を混ぜるなど、工夫をして取
り入れましょう。

◇おやつ

一度に食べる量は、次の食事に影響しない
量が良いでしょう。食べすぎを防ぐために、
お皿に取り分けることや、果物やヨーグルト
などの、ビタミンや食物繊維、カルシウムが
取れるおやつを選ぶこともおすすめです。

予防接種のお知らせ

未接種の方は春休み期間などの接種をご検討ください。

◇二種混合予防接種

▶対象＝11 歳以上 13 歳未満

※小学 6 年生に個別通知済み。

◇日本脳炎第 2 期予防接種

▶対象＝9 歳以上 13 歳未満

※小学 4 年生に個別通知済み。



◇麻しん風しん予防接種

▶対象

令和 7 年 4 月に小学校入学予定の年長児

※個別通知済み。

▶公費負担での接種可能期間

令和 7 年 3 月 31 日(月)まで

男女共同参画だより

～多様性を尊重し、その人らしく活躍ができる 社会を目指していきましょう～

千葉県では、「多様性が尊重され誰もが
活躍できる社会の形成の推進に関する条
例」が令和 6 年 1 月 1 日に施行されました。
この条例は、年齢、性別、障がいの有無、
国籍および文化的背景、性的指向および性
自認などさまざまな違いがある一人一人が、
お互いを理解し、その人らしく活躍すること
ができる社会の形成を推進するために制定
されました。

自分と異なる意見を聞いてみる、自分と
の違いを知る・知ろうとすることで、この
ままの社会で本当に良いのかと気付くこと

が、差別や偏見をな
くし、多様性が尊重
される社会への一歩
となります。

県ホームページに、
この条例や Q&A が
掲載されています。

ぜひご覧になり、個性を尊重し合いなが
ら共生する社会の実現について考えてみま
せんか。

〒地域づくり課市民協働推進班

☎(70) 0342



▲条例の詳細
(千葉県ホームページ)