保健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321

保健師だより

座りっぱなしをやめて+10（プラステン）で元気に!健康に!

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、脳卒中、がん、ロコモ（※）、うつ、認知症などになるリスクを下げることができ、健康寿命（※）をのばすことができます。普段より10分多く毎日体を動かして、健康を手に入れませんか。

※ロコモ＝ロコモティブシンドロームの略。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって、転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要になる危険性が高い状態を指しています。

※健康寿命＝健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（国が定める指針「健康日本21（第二次）」より）

◇日常生活で

・テレビやスマホなどで座りっぱなしの時間を、家事や軽い体操に変えてみましょう。
・近くの用事は車を使わず、歩いたり自転車を使いましょう。
・デスクワークの時間に、30分ごとに座りっぱなしをブレイク（中断）して、歩いたりストレッチしたりしましょう。
・家の近くの公園や運動施設を見つけて利用しましょう。
・3フロア以内ならエレベーターを使わず階段を使いましょう。
・車を駐車場に停めるときは、入り口から遠い場所に停めましょう。

◇おうちで+10（プラステン）超リフレッシュ体操

厚生労働省では、運動不足解消や健康意識の向上、健康づくりのための身近な目標「＋10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう」を達成することを目的として、「おうちで＋10（プラステン）超リフレッシュ体操」を公開しています。日ごろの運動不足、心身のリフレッシュにお役立てください。

▲超リフレッシュ体操

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

親と子の良い歯のコンクール 市代表に松崎さん親子が選ばれました！

6月の歯と口の健康週間に各種良い歯のコンクールが開催されました。

親と子のよい歯のコンクールにおいて、市代表に選出された松崎真夕さん・蓮司くん親子にお話を伺いました。

〈松崎さんの歯について〉

「中学生のころ、歯の矯正をしていたことがきっかけでよく鏡を見て歯磨きをするようになりました。また半年に一度は歯の検診とクリーニングを受けています。食事面では好き嫌いはありません。飲み物は、ジュースはあまり飲まず、お水が中心です。」

〈蓮司くんの歯について〉

「朝晩仕上げ磨きをしています。3歳児健診以降も半年に1回、歯科医院での検診とフッ素塗布を受けています。食事面では好き嫌いはなく野菜が大好きです。おやつは回数を決めてダラダラ食べないように気を付けています。甘いジュースは家ではほとんど飲みません。お茶やお水が多いです。

また親がデンタルフロスを通しているのを見て真似して使っています。」

お母さんの生活習慣が世代を超えてお子さんに受け継がれていました。健康な歯は、日々のお口のケアと食事、また歯科医院での予防（クリーニングやフッ素塗布など）が鍵となります。健康な歯は一生の財産です。ぜひ、皆さんも松崎さんを参考にしてみてはいかがでしょうか。

▲松崎真夕さん・蓮司くん

献　血

▶日程＝8月14日㈭
▶会場＝保健文化センター
▶時間＝10時～11時45分、13時～16時
▶持ち物＝献血カードまたはアプリ（持っている方）、運転免許証など身分証明できるもの

大網病院だより 6

大網病院をもっと身近に

皆さんは、「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことがありますか。

ポリファーマシーとは、ポリ（Poly=複数の）＋ファーマシー（Pharmacy=調剤）を合わせた言葉で、多剤服用などと訳されます。単に服用する薬の数が多いことではなく、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。

高齢になると、複数の病気により、受診する医療機関が複数になり飲む薬が増える傾向にあります。また、加齢に伴う生理的な変化から、薬を分解し体外に排泄する働きが弱くなります。薬の数が増えると、薬同士が相互に影響し薬が効きすぎたり、副作用が出やすくなるなどの問題が起こります。さらに、効果が重複する薬が処方されれば、薬剤費の負担も大きくなってしまいます。

◇ポリファーマシーを防ぐには

①お薬手帳は1冊にまとめ飲んでいる薬の全体がわかるようにしましょう。医療機関を受診するときや薬局に行くときは、必ずお薬手帳を持って行きましょう。
②「かかりつけ医」、「かかりつけ薬局（薬剤師）」を持ち、飲んでいる薬の情報を共有してもらいましょう。市販薬やサプリメント（健康補助食品）も飲んでいる場合は伝えましょう。
③気になる症状があるときは、かかりつけ医、かかりつけ薬局に相談しましょう。薬の種類が多くて飲み忘れがある場合は、相談しましょう。薬が追加されたり、変わったりした後は、特に注意が必要です。

薬を飲んでいて「いつもと違うな」「何か変だ」と感じた時は、自分の判断で薬をやめたり減らしたりしないで相談しましょう。（いつごろから、どのような症状が出てきたのか、気になる症状についてメモをしておくと相談しやすくなります）

皆さんもこの機会に一度、ご自身の飲んでいる薬を見直してみてはいかがですか。わからないことはかかりつけ医、かかりつけ薬局にご相談ください。

問大網病院　☎（72）1121

8月の健診・予防接種など

●健診など

事業	会場	日時	対象
乳児健診	㊨	18日㈪午後	R7年3月生まれ
2歳児歯科健診		27日㈬午後	R5年1、2月生まれ
3歳児健診		22日㈮午後	R3年12月生まれ
乳児相談		1日㈮ 10時30分～11時	乳児とその保護者
おとなの歯科健診 プレママ（妊婦）歯科健診		29日㈮午後	S30,40,50,60,H7,17年度生まれの方・妊婦
マタニティ教室Ⅰ課（保健師、歯科衛生士、管理栄養士の話）		6日㈬ 13時30分～16時	妊娠4か月以降の妊婦とその家族
多胎家庭サロン		4日㈪ 10時～12時	双子、三つ子のお子さん（妊婦～就学前）とその家族（市外の方も可）

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	㊨	20日㈬	13時15分～13時45分 ※完全予約制です。希望の方は申し込みください。

㊨＝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。

予防接種

◇ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がんなど予防）ワクチン（個別接種）

小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。

接種は強制ではありませんが、リーフレットなどをよくお読みになり、接種をご検討ください。

※現在高校1年生相当の方が、公費で全接種を完了するためには、9月末までに1回目の接種を受ける必要があります。

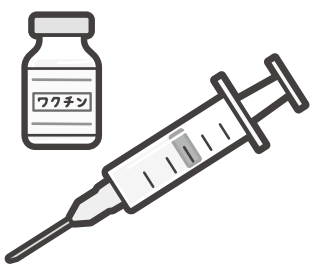
〈9価ワクチンについて〉

小学6年生～14歳の女性は2回で接種完了が可能となります。

▶接種予約＝市内・県内協力医療機関に直接連絡

◇麻しん風しん（個別接種）

▶対象＝令和8年4月に小学校入学予定の年長児（個別通知済み）
▶注意事項
・公費負担で接種を受けることができるのは、令和8年3月31日㈫までです。
▶接種予約＝市内・県内協力医療機関に直接連絡



栄養士だより

栄養相談のお知らせ

食事と関わりの深い病気（糖尿病や脂質異常症、高血圧など）を予防する食事や、肥満を解消する食事、年々食事量が少なくなり痩せてきたなどの食事に関する悩みに管理栄養士が個別にお答えします。

栄養相談では、普段の食事内容を伺い、糖質・たんぱく質・脂質・食塩の量が適切かどうかを確認することができます。また、血糖値やコレステロール、体重を改善するために、無理なくできる食事の工夫をご提案します。

お気軽にご相談ください。

◇栄養相談（予約制）

▶日程＝8月7日㈭、9月4日㈭
▶時間＝9時～15時30分のうち1人30分程度
▶会場＝保健文化センター
▶申込方法＝電話、窓口
▶持ち物＝血液検査の結果（健康診断の結果など）
▶費用＝無料
※健康増進、疾病予防の栄養相談です。現在、医療機関で治療中の方は、かかりつけ医にご相談ください。医師から食事の指示がある場合は、栄養相談ご予約の際にお申し出ください。

第32回かむ子・のびる子・元気な子料理コンクール作品募集

子ども向けのお弁当のコンクールです。夏休みに親子で応募してみませんか。

▶応募要件＝千葉県内に在住・在勤・在学の方
▶応募方法＝応募用紙に必要事項を記入の上、完成した弁当の写真（裏面に所属・氏名を明記）を郵送またはメールで提出
▶応募締切＝9月10日㈬（当日消印有効）
▶参加費＝無料

申・問千葉県歯科衛生士会
〒261-0002
千葉市美浜区新港32-17 千葉県口腔保健センター内　千葉県歯科衛生士会
✉info@chiba-dha.or.jp

▲コンクールの詳細