

10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	㊦	23日(木)午後	R7年5月生まれ
1歳6か月児健診		27日(月)午後	R6年2月11日～3月31日生まれ
2歳児歯科健診		31日(金)午後	R5年3～4月生まれ
3歳児健診		28日(火)午後	R4年1月生まれ
乳児相談		3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 赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体験(家族の方)		22日(水) 13時30分～16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	㊦	17日(金)	13時15分～13時45分 ※完全予約制。

㊦=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

～更年期障害について～

閉経の前後10年間を「更年期」といい、ホルモンバランスの変化によりさまざまな症状がでます。その中でも日常生活に支障を来すほどの重い症状が出る場合を「更年期障害」といいます。更年期障害は女性だけではなく男性もなることがあります。

女性は40代で3.6%、50代で9.1%、男性は30代で2.4%、40代で1.5%、50代で1.7%の方が更年期障害と診断されています。

◇更年期の症状

〈女性の場合〉

- ・生活習慣病にかかりやすくなる
- ・肩こり、腰痛、背中痛み
- ・疲労感、疲れやすい
- ・落ち込みやすくなったり、気持ちが不安定になる
- ・皮膚や排尿のトラブルが発生しやすくなる
- ・骨がもろくなる
- ・のぼせ、ほてり、発汗など

〈男性の場合〉

- ・生活習慣病にかかりやすくなる
- ・肩こり、腰痛
- ・疲労感、疲れやすい
- ・抑うつ(気分がすぐれない)、うつ

- ・前立腺障害(頻尿など)
- ・不眠
- ・集中力、記憶力の低下など

◇更年期の症状が出たら

更年期の症状や時期は個人差があります。症状がつかいときは無理をせず病院に行きましょう。また、更年期に似た病気にかかっている可能性もあるため、「更年期ならいつか治るだろう」と病院にかからずにいると、発見が遅れ病状が悪化してしまうこともあります。症状がある方は自己判断をせず、一度受診することをお勧めします。

日常生活では、適度な休息や、運動、バランスの良い食事を心がけることで、症状の緩和につながります。

◇更年期障害のセルフチェック

「更年期かもしれない」とお悩みの方は、セルフチェックをしてみましょう。

▲更年期障害のセルフチェック
(市ホームページ)

栄養士だより

食品ロスを減らしましょう

日本では、食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が年間464万トン発生しています。食品ロスを減らすためには、家で食品ロスが出ないようにするだけでなく、食べものを買うお店、食べるお店でも食品ロスを減らすことを意識することが大切です。

〈お買い物・外食編〉

- ①買い物前に冷蔵庫の中などの食材在庫をチェック
- ②すぐ食べる食品は、商品棚の手前から取る「てまえどり」を心掛け、賞味期限の近いものから買う
- ③外食では食べられる量だけ注文する

〈ご家庭編〉

- ①食品に合った温度や場所に保存する
- ②冷蔵庫や食品庫の整理整頓
- ③食べ切れる量を作る
- ④食材を無駄なく、上手に使い切る
- ⑤作りすぎた料理はリメイクレシピなどで工夫する



▲食材を使い切る参考レシピ(クックパッド消費者庁のキッチン)

良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

「健康・元気・長生き！」
～オーラルフレイル予防で叶えよう～

世界一の長寿国である日本の喫緊の課題は、健康寿命を引き上げることです。健康寿命とは、健康に生活できる期間のことを言い、男性で8.49年、女性で11.63年平均寿命より短くなっています。つまりその期間が要介護状態であるということになります。

最期まで健康で元気に過ごす鍵となるのがオーラルフレイル予防です。オーラルフレイルとは、お口のささいな衰えが積み重なった状態のことをいいます。オーラルフレイル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くといわれています。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できます。お

口のささいなトラブルを放置せず、歯科医に相談するなど早めに対処しましょう。

◇オーラルフレイルチェック

次のうち2つ以上該当した方はオーラルフレイルの疑いがあります。

- ・自分の歯が19本以下である
- ・半年前と比べて固いものが食べにくくなった
- ・お茶や汁物でむせることがある
- ・口の渇きが気になる
- ・普段の会話ではっきりと発音できないことがある

▲オーラルフレイル予防の講話の様子
(市社会福祉協議会増穂支部)

予防接種

	インフルエンザ予防接種	新型コロナウイルス感染症予防接種
接種期間	10月1日(水)～令和8年1月31日(土)	
自己負担額(接種料金)	各医療機関の設定金額から 市助成額1,500円を差し引いた金額 ※1	各医療機関の設定金額から 市助成額4,500円を差し引いた金額 ※1
対象(予診票を送付します)	本市に住民登録があり、接種日に次の要件のいずれかに該当する方 ①65歳以上の方 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の免疫により機能に障害を有する方(事前に健康増進課への申請が必要) ※予診票が送付されない場合は、市内の協力医療機関にある予備用の予診票を利用いただくか、健康増進課へ問い合わせください。 ※接種期間中に転入され対象となる方は、健康増進課に申し出てください。	
接種場所	①または②に該当する医療機関 ◎要予約 ①市内協力医療機関 ②市外で千葉県内相互乗り入れ制度に加入している医療機関 医療機関の詳細および①・②以外で接種をご希望の場合の手続き方法については、健康増進課にお問い合わせください。	
持ち物	予診票、保険証など、自己負担額(接種料金) ・接種記録は保管してください。	

※1 生活保護を受給している方は、「生活保護受給証明書」を医療機関にご持参いただくと、接種費用が無料になります。ただし、「生活保護受給証明書」をご持参いただかない場合は、一般の方と同じ接種費用が請求される場合があります。

●注意点

- ・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、本人の意思を酌み取った身近な家族などが同意書を代筆する必要があります。
- ・自己負担額(接種料金)は、助成額を差し引いた金額を各医療機関でお支払いいただきます。接種後、市役所での手続きはありません。(償還払い制度を利用される方は手続きがありますのでお問い合わせください。)