

保健師だより

～ヒートショックにご注意を!～

ヒートショックとは、急激な温度変化により、血圧が大きく変動することによって、心臓や血圧に負荷がかかり、さまざまな身体症状を引き起こすことです。寒暖差が大きくなる今の時期から注意が必要です。

◇風呂場が危険！

ヒートショックが最も起こりやすい場所は、冬の風呂場です。安全に入浴するための5つのポイントを紹介します。

①急激な温度変化を避けるため、入浴前に暖房器具で脱衣所と浴室を暖めましょう

浴室内は、浴槽のふたを開けておくと、浴槽にためたお湯の湯気で浴室を暖めることができます。

②湯温の設定温度は41度以下、浴槽に浸かる時間は10分以内が望ましい

熱いお湯は血圧を上昇させ、心臓に負担をかけます。

③入浴前にかけ湯をして、お湯の温度に体を慣れさせましょう

④浴槽からはゆっくり立ち上がり、急な

血圧の低下を防ぎましょう

⑤ご家族がいる方は、一声かけてから入浴をしましょう

万が一、ヒートショックを起こしてしまった場合、異変に気づいてくれる人が必要です。

◇トイレでも起こる！？

冬場のトイレは、他の部屋との寒暖差が大きくなるため、ヒートショックが起こりやすい場所のひとつです。

一枚上着を羽織ってから行く、いきみすぎないなど、寒暖差や血圧変動をできるだけ小さくしましょう。

◇ヒートショックを起こしてしまったら

ヒートショックの症状は、めまいやふらつきなど軽症のものから、頭痛、嘔吐、意識消失などさまざまです。

めまいやふらつきを感じたら、姿勢を低くし、落ち着くまで安静にしましょう。意識や呼吸が無い場合は、周囲の人が救急車を呼びましょう。

骨密度測定

▶日時＝12月11日(木)

①13時～13時30分

②13時30分～14時

③14時～14時30分

▶会場＝農村環境改善センターいずみの里

▶対象＝市内在住で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

▶申込開始＝11月4日(火)

※定員に達し次第、受付終了。

▶費用＝無料

※次回実施は、令和8年2月4日(水)

(申込開始1月5日(月)) 中央公民館です。

☎・☎健康増進課

☎(72)8321

健康づくり講演会「がんを知る教室」

日本人の2人に1人が「がん」にかかる時代といわれています。「がん」は、もはや他人事ではありません。

基礎知識から治療現場での実情、予防についてなど、がんについて、やさしくわかりやすくお話しします。

▶日時＝12月7日(日)10時～11時30分

▶会場＝中央公民館

▶講師＝齋藤砂織看護師
(市立国保大網病院看護部長・がん化学療法看護認定看護師)

▶内容
・がんの国語・算数・理科・社会・保健

体育・道徳

・特別授業＝がん体験者さんご家族のお話

▶申込方法＝電話、窓口、電子申請

▶参加費＝無料

☎・☎健康増進課

☎(72)8321



▲詳細(市ホームページ)



▲申込フォーム

栄養士だより

簡単バランスクッキング参加者募集

「無理せず痩せるヘルシーメニュー」をテーマに、ダイエットを成功させるための食事ポイントをお伝えする講座です。低カロリーでもおいしく調理する工夫や、ダイエットにおすすめの食材を使った調理実習を行います。

▶日時＝11月19日(水)10時～13時

(受付開始9時45分)

▶会場＝中央公民館調理室

▶内容＝講話と調理実習(牛肉ときのこソースの豆腐ステーキ他)

▶募集人数＝15人

▶申込方法＝電話、窓口

▶申込開始＝11月4日(火)

▶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

☎・☎健康増進課

☎(72)8321

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ



11月8日はいい歯の日
～災害時も良い歯と良い口で～



いい歯の日の翌日、11月9日(日)は総合防災訓練が開催され、お口の防災についての歯科展示ブースが設けられます。

被災時のお口のケアはとても重要です。被災後は、物資や水の不足により、衛生面の管理が行き届かず、お口の中は細菌が増殖しやすい環境となります。また、運動不足や慣れない避難生活のストレスによって免疫力が低下するため、誤嚥性肺炎の発症リスクが高まります。

水不足の避難所では、洗口液や液体ハミガキがあると、水代わりとして歯みがき後のうがいに使えます。また、お口ケア用のウェットティッシュなども便利です。いつもの防災グッズにプラスして、お口のケア用品を入れておきましょう。

11月9日(日)総合防災訓練の歯科展示ブースでは、参加者へのお土産も用意しています。ぜひお立ち寄りください。

保 健

問い合わせは

健康増進課

☎(72)8321



11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	保	21日(金)午後	R7年6月生まれ
3歳児健診		17日(月)午後	R4年2月生まれ
乳児相談		7日(金)10時30分～11時	
マタニティ教室Ⅰ課 (保健師、歯科衛生士、 管理栄養士の話)		Ⅰ課：11月12日(水) 13時30分～16時	妊娠中の方とその家族
おとなの歯科健診 プレママ(妊婦)歯科健診	保	14日(金)午後	S30,40,50,60,H7,17 年度生まれの方、 妊娠中の方
赤ちゃん教室 ～マザリーズ～		5日(水) 10時～11時30分	生後2～4か月児と その母親
離乳食講習会		28日(金) 10時～11時	4～7か月頃の乳児と 保護者

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
B C G	保	18日(火)	13時15分～13時45分 ※完全予約制。

保＝保健文化センター、保＝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。

ヒトパピローマウイルス感染症 (子宮頸がん等予防) ワクチン接種

▶対象＝小学6年～高校1年相当の女性

▶接種回数＝3回

(ワクチンの種類により2回)

※小学6年生～14歳で9価ワクチンの1回目接種を実施した方は、2回で接種完了が可能となります。

▶接種方法

①健康増進課に予診票の申し込み

②協力医療機関に接種予約

▶費用＝無料(公費負担)

※高校1年生相当の方が無料で接種できるのは令和8年3月までです。3回の接種を完了するためには約4か月かかるため、11月中に1回目の接種を開始しましょう。

▶注意事項＝接種は強制ではありません。ホームページやリーフレットを確認し、接種をご検討ください。



▲予診票申込み

高齢者対象予防接種

	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	令和8年1月31日(土)まで	令和8年3月31日(火)まで
助成額※1	1,500円 ※2	4,500円 ※2
対 象	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による免疫の機能に障がいがある方 ※事前に健康増進課への申請が必要です。 ※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、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	下記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 医療機関の詳細は、健康増進課に問い合わせください。 また、上記①・②以外の医療機関で接種をご希望の場合は、必ず事前に健康増進課に問い合わせください。	
持 ち 物	予診票、本人確認書類、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。

※2 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する方は手続きがありますので、問い合わせください)。

●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等が同意書を代筆する必要があります。