

高齢者の予防接種

	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	1月31日(土)まで	3月31日(火)まで
助成額※1	1,500円 ※2	4,500円 ※2
対象 (予診票を送付)	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の機能に障がい有する方 ※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、マイナ保険証など、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。
- ※2 自己負担額（接種料金）は、各医療機関の設定金額から市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事前手続きがありますので問い合わせください）。
- 注意
・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。

保健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321



1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	19日(月)午後	R7年8月生まれ
1歳6か月児健診		23日(金)午後	R6年5月21日～6月30日生まれ
2歳児歯科健診		14日(水)午後	R5年6月生まれ
3歳児健診		26日(月)午後	R4年4月11日～5月31日生まれ
乳児相談		9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～	公	21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		30日(金)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
B C G	保	21日(水)	13時15分～13時45分 ※完全予約制。

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。

骨密度測定

- ▶日時＝2月4日(水)
①10時～、②10時30分～、③11時～
※各回30分。
▶会場＝中央公民館
▶対象
市内在住の20歳以上の女性
(今年度まだ受診していない方)
- ▶申込開始＝1月5日(月)
▶申込方法＝電話、窓口
※定員に達し次第、締め切り。
▶費用＝無料
囲・囲健康増進課
☎(72)8321
-

保健師だより こどものスキンケア

乳幼児の皮膚はバリア機能が弱く、病原菌やアレルゲンが侵入し湿疹や皮膚炎が起こりやすくなっていますので、正しいスキンケアの方法を知っておきましょう。

◇スキンケアは皮膚の清潔と保湿のセットで

皮膚の清潔を保つため、丁寧に洗って、皮膚の汚れや汗、病原菌を落とします。石けんで洗うと皮脂が失われるため、保湿剤を塗りましょう。

POINT1 泡の立て方

- ・泡には皮膚の汚れをはがし取って包み込む働きや、クッションとなって皮膚への刺激を少なくする働きがあります。
- ・逆さまでも落ちないくらいの、きめの細かい泡を作りましょう。



泡は洗浄力の目安
泡立っている
＝
洗浄力あり！

POINT2 体や顔の洗い方

- ・関節は、しわを伸ばして洗いましょう。
- ・石けんの流し残しがあると、皮膚が荒れる原因となるので、しっかり洗い流しましょう。



きめ細かい泡を
たっぷりと使って
手でしっかりと、
すみずみまで
洗いましょう。

POINT3 外用薬や保湿剤の塗り方

- ・お風呂から出たら、すぐにきれいに洗った手で外用薬や保湿剤を塗ります。
- ・軟膏は、たっぷりと皮膚に乗せるように塗ります。



大人の人差し指の先から
第一関節まで出した量を
大人の両手の平の面積に
塗りましょう！

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

千葉県歯科衛生士会長賞を受賞！中西克彌さん

千葉県主催の令和7年度高齢者の良い歯のコンクールにおいて、市民の中西克彌さんが、千葉県歯科衛生士会長賞を受賞し、千葉県口腔保健大会で表彰を受けました。

80歳以上で自分の歯が20本以上ある方が対象の本コンクールで、大網白里市民が表彰されるのは初となります。

中西さんは、若いころから現在まで、定期検診と歯のクリーニング（歯石除去など）に通い、お口の中を清潔に保つことを心掛けており、今まで一度もむし歯にならなかったことがないそうです。

普段の生活では趣味のゴルフでクラブチャンピオンに輝いた経験があるほか、年齢以下のスコアで回るエイジシュートをこれまで29回も達成されています。健康な歯と体が豊かな日々を支えていることを教えてくれる素敵なお手本です。



栄養士だより

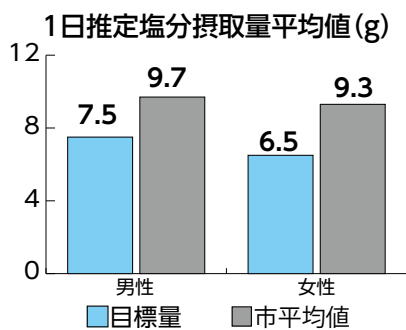
塩分取りすぎではありませんか？

◇1日の食塩目標量は？（15歳以上）

男性＝7.5g未満 女性＝6.5g未満
（厚生労働省 日本人の食事摂取基準2025年版）

◇大網白里市民の食塩摂取量はどれくらい？（令和7年度特定健診結果）

グラフから、目標量よりも2g以上多く塩分を取っていることが分かります。



◇2g減塩するには

- ・ラーメンやうどんの汁を半分残す
 - ・漬物や塩蔵品の量を半分にする
 - ・しょうゆの代わりに酢やレモン、マヨネーズを使う
 - ・減塩の調味料や食品を利用する
- 食塩摂取量が多いと血圧が上がり、動脈硬化や脳血管障害、腎機能障害などさまざまな疾患を引き起こす恐れがあります。できることから、始めてみましょう。

