

保健師だより

いつもの生活にちょっと運動をプラス!

健康のために体を動かした方が良いのはわかっているけど、仕事や家事で忙しく、「運動する時間がない」と感じていませんか? 健康づくりは特別な運動でなくても大丈夫です。座りっぱなしをやめたり、ながら運動を取り入れたり、仕事や家事の合間にストレッチするなど、日常生活の中で少し体を動かすことから始めてみましょう。

適度な運動は、生活習慣病予防だけでなく、気分転換やストレス解消にも効果が期待できます。まずは、「毎日あと10分」の運動習慣で、将来の自分の健康につなげましょう。



▲もっと詳しく知りたい方は(県HP)

良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

令和8年度親子のよい歯のコンクール受賞者紹介!

6月に開催された親子のよい歯コンクールで、本市の代表として選ばれた並木航星さん・愛香里さん親子が、山武都市第1位に選ばれました。お二人ともむし歯もなく大変良い歯をお持ちです。今回の受賞にあたり、良い歯の秘訣についてのコメントを並木航星さんよりいただきましたのでご紹介します。

「今までむし歯の経験がなく、治療をしたこともありません。自分の勤め先では年に1回歯科健診を実施しており、毎年それを受診しています。(愛香里さんの歯について) 歯が生えたころからすぐにフッ素入り歯磨きジェルを活用して仕上げ磨きをしてきました。今でも、本人が歯を磨いた後に仕上げ磨きを毎日欠かさず行っています。間食については、もともと生クリーム系のお菓子は好まないのですが、チョコレートなどもあまりあげないようにしてきました。」

この受賞を新たな励みとして、これからも健康な歯とお口を保ち、笑顔あふれる毎日を過ごしていただきたいと思っています。



▲並木航星さん・愛香里さん

保健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321



7月の健診・予防接種など

●健診など

事業	会場	日時	対象
1歳6か月児健診	保	17日(金)午後	R6年12月生まれ
2歳児歯科健診		22日(水)午後	R5年11月・12月生まれ
3歳児健診		27日(月)午後	R4年11月生まれ
離乳食講習会	公	24日(金)10時~	4~7か月の乳児と保護者
乳児相談(対象以外の方)	保	3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~		15日(水)10時~	R8年3月・4月生まれ

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	保	15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4か月乳児相談、10か月乳児相談は個別通知をします。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。

予防接種のお知らせ

予防接種は、ワクチンで防げる病気から子どもたちを守る有効な手段です。未接種のものがあれば、早めの接種をご検討ください。

◇麻疹風しん予防接種

▶定期接種対象(接種期間)

- ・1期=1歳児(2歳の誕生日前日まで)
 - ・2期=就学前1年間にある年長児(令和9年3月31日(水)まで)
- 重症になりやすく、感染力が極めて高い麻疹(はしか)が、2020年以降最多となるペースで感染拡大しています。早期の接種をご検討ください。

栄養士だより

暑い夏を乗り切るための食事

夏は暑い日が続く、疲れやすい、食欲が落ちるなど体調が変化しやすい時期です。毎日の食事から、少しでも夏を元気に過ごすための体づくりをしてみましょう。

◇バランス良く食べましょう

夏は、簡単に食べられる冷たいそうめんやうどんだけといった食事になることもあるかと思いますが、このような食事だと、炭水化物が中心となり、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足しやすくなり、体に必要な栄養素が取り切れず、疲れやだるさにつながりやすくなります。麺類だ

けでなく、卵やハム、トマト、きゅうりなどといった手軽な食材と一緒に食べて、主食・主菜・副菜のそろった食事を心掛けましょう。

◇冷たい食品はほどほどに

暑い日が続くと、冷たい清涼飲料水や炭酸飲料、アイスクリームといった冷たくて甘いものを取りたくなることも多くなります。これらの食品は、砂糖が多く含まれており、取りすぎると血糖値の上昇につながりやすくなるため、習慣的な摂取は控えましょう。

バランスの良い食事を取り、今年の暑い夏も乗り切りましょう。

入札結果の公表

市が発注する建設工事、業務委託、物品購入などの入札結果のうち、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・物品購入など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、財政課で公表しています。

☎ 財政課契約管財班 ☎(70)0312

◇5月8日一般競争入札実施分

※金額は税込み。

件名	落札業者	落札金額(落札率)
大網白里アリーナ照明設備LED化改修工事	株式会社 東照電気	92,290,000円(89.87%)

◇5月22日一般競争入札実施分

※金額は税込み。

件名	落札業者	落札金額(落札率)
大網中学校運動場連絡橋解体工事	鈴木土建株式会社	7,700,000円(51.74%)
水路改修工事に伴う測量設計業務	株式会社 つくも	4,675,000円(94.03%)
市立小・中学校特定建築物(建築物・防火設備)定期点検業務	株式会社 リック	3,454,000円(45.51%)
調整池維持管理業務	株式会社 ところ園	5,324,000円(94.53%)
本庁舎受付総合案内業務	株式会社 アイワ警備保障	8,056,620円(71.02%)
白里海岸市営駐車場料金管理業務	北総警備保障株式会社	5,830,000円(97.27%)
消防ポンプ自動車購入	日本機械工業株式会社	29,700,000円(99.01%)
公用車購入(地域づくり課)	有限会社 鈴木モータース商会	2,169,277円(89.71%)