

# こどもにちは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

## お子さんの「麻しん風しん混合ワクチン2期」はお済みですか

麻しん風しん混合ワクチン2期は、小学校就学前1年間で接種する予防接種です。麻しんは、「はしか」と呼ばれ急性熱性発疹性の感染症で特異的な治療法はなく、肺炎や中耳炎などの合併症が起りやすい脳炎は重度の後遺症が残ることが多くなっています。風しんは、妊娠早期の妊婦がかかると胎児に感染し、赤ちゃんが難聴・白内障・先天性心疾患を特徴とする先天性風しん症候群を持って生まれてくる可能性が高くなります。接種がお済みでない場合は、体調の良い時に早めに接種しましょう。

**対象者** 小学校就学前の年長児

**接種期限** 令和6年3月31日(日)

※接種期限を過ぎると有料になります。

※予診票を紛失された場合は、母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課へお越しください。

**すくすく相談 ※予約制**

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じます。

・体重の増え、身長伸びが気になる

・ミルクの飲みが少ない、離乳食が進まない

・ことばが遅い、発達が心配

・歯磨きが上手にできないなど

育児でお困りの方、ご相談ください。相談は無料です。

**時** 11月27日(月) 午後1時30分～3時

**場** 総合保健福祉センター

**対** 1歳6カ月未満のお子さんとその保護者

**持** 母子健康手帳・バスタオル



## 在宅訪問歯科診療を実施

65歳以上で寝たきりなどにより歯科医院への通院が困難な方を対象に、在宅の歯科診療を実施しています。

歯が痛い・入れ歯が合わない・入れ歯が割れてしまったなどで、歯科診療を希望する寝たきりの方がいる場合は、健康増進課に申し込みしてください。

事前に保健師と歯科衛生士で健康状態、口の状態を調査し、その後、歯科医師の歯科診療となります。家庭での歯科診療となりますので、診療内容には限度があります。治療費は健康保険証での診療となりますので、自己負担があります。

## 中高年のための

### リズム体操・ストレッチ

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、運動不足解消や健康維持のために、楽しく身体を動かせるリズム体操・ストレッチを紹介します。

**時** ①11月17日(金)②11月29日(水) 各日午前10時～11時30分 (2日で1コース)

**場** 総合保健福祉センター

**対** 中高年で両日参加できる方

**定** 15人(申込順)

**時** 11月8日(水)

※詳しい内容は、申込締切後に文書でお知らせします。

**からだチェンジ・私がかわる!**

生活習慣病とは、食事や運動、喫煙、飲酒といった生活習慣が原因で引き起こされる病気です。生活習慣と関連する病気として、動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症・心筋梗塞・狭心症・脳梗塞・がん・歯周病などがあり、多くは自覚症状がまままま進行していきまます。生活習慣を改善することで病気の発症や進行が予防できます。

本教室に参加し、自分の生活習慣を振り返り、みんなで一緒に学んでみませんか。

**時** 令和6年1月12日(金) 午後

令和6年1月26日(金) 午後

※開催日以外に個別面接日あり。

**場** 総合保健福祉センター

**内** 生活習慣病に関する基礎知識・運動・食事・歯の講話、

運動実技、個別に行動目標を決めて生活改善の取り組みに該当し、両日参加できる方

**対** 40～74歳で①～⑥のいずれかに該当し、両日参加できる方

※令和5年度特定保健指導対象者を除く。

①血圧130/85mmHg以上

②中性脂肪150mg/dl以上

③LDL120mg/dl以上

④HDL40mg/dl未満

⑤空腹時血糖100mg/dl以上

⑥HbA1c5.6%以上

**定** 9人

※申込者多数の場合は、抽選となります。

**時** 12月15日(金)

※受講可否は文書でお知らせします。

**成田赤十字病院公開健康講座**

**女性の健康**

**更年期の生活をイキイキ過ごすために**

**時** 12月2日(土) 午後2時～3時30分

**場** ポンベルタ成田店

**定** アネックス館B棟2階

**講師** 成田赤十字病院 看護係長 大見謝真澄氏

**申** 成田赤十字病院社会課に電話または同病院ホームページから申し込み。



## お申し込み・問い合わせ先

成田赤十字病院社会課 ☎0476・222・2311

## 骨髄移植ドナー支援事業

骨髄・末梢血幹細胞の提供者(ドナー)や、ドナーが勤務する事業所を対象に助成金を交付しています。

ドナー 市内に住所があり、日本骨髄バンクで骨髄などの提供を完了し、証明する書類の交付を受けている方を事業所 ドナーにドナー休暇を与えた国内の事業所

**助成額** ドナー 1日につき2万円 (上限7日)

事業所 1日につき1万円 (上限7日)

※骨髄・末梢血幹細胞の提供に必要な通院および入院などが対象です。

**申請期間** 退院した日の翌日から1年以内に健康増進課へ申請してください。

## 子育て親子の交流の場

**おやさろん「ひまわり」**

**時** 祝日を除く月曜～金曜日 午前9時30分～正午・午後1時～3時30分

**場** 朝陽幼稚園内

**対** 就学前の幼稚園・保育園に通園していないお子さんとその保護者

**出張おやさろん**

**時** 毎月第1月曜日 午前9時～正午

**場** 総合保健福祉センター

**対** 幼稚園・保育園に通園しているお子さんも利用できます。

(保護者同伴)

**子育て支援課** ☎443・1693

## 印旛地区少年の日・地域のつどい大会を開催

印旛地区青少年協議会の主催で、9月30日(土)、スポーツプラザを会場として印旛地区つどい大会を開催しました。印旛地区(9市町)の小学生61人が参加し、ユニカール(ユニバーサル・カーリング)大会を行い親睦を深めました。参加した児童は、技術と作戦を駆使して競い合い、大いに盛り上がりました。また、1位～3位の入賞チームに賞状やメダルが授与されたほか、敢闘賞の授与、参加者全員に参加賞が配られました。

