

お知らせ



健康

11月8日は

「いい歯の日」

子どものむし歯予防は妊娠前から



妊娠中の栄養の取り方に注意

子どものむし歯予防は、子どもの歯が生えてからと思っていませんか？妊娠中すでに乳歯や永久歯の一部が形成され始めるため、妊娠中の栄養の取り方に注意することは、胎児の歯の発育に大きく影響します。

妊娠前に健診や治療をすませて

『妊娠中はつわりなどで歯みがきがあまりできない・食事回数が増える・ホルモンの分泌が変化する』などの理由からむし歯や歯周病が発生、進行しやすくなります。妊婦の歯周病は早産・低体重児出産のリスクが高くなり、低体重児の乳歯は形成不全が見られやすくなります。さらに、出産後も歯みがきがちんどできない、むし歯を治療していないなどの場合は、お母さんから子どもへむし歯菌が感染する危険性が非常に高くなります。妊娠前に健診や治療をすませ、無理であれば妊娠中に歯

科医院で健診を受け、正しい歯みがきの方法を学び、むし歯や歯周病は安定期に治療しておきましょう。

市では妊娠中に一回無料で歯科健診が受けられる助成事業を実施しています。

妊娠期からの心がけが子どもの大切な歯を守ることにつながります。親子でいい歯を目指しましょう。

健康支援課母子保健係

0479(80)8384

献血に

ご協力をお願いします

日 時 11月26日(月)

午前10時～11時45分

午後1時～4時

場 所 成東保健福祉センター
健康支援課保健予防係

0479(80)8383



献血推進キャラクター「けんけつちゃん」

高校1～3年生の子宮頸がん予防ワクチン接種

現在、高校1～3年生の女子の方で、接種を希望される方は、早めに接種しましょう。平成25年3月31日をもって、公費助成は終了します。

健康支援課母子保健係

0479(80)8384

4種混合ワクチン

(百日ぜき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ)定期個別予防接種を開始

3種混合ワクチン未接種かつポリオワクチン未接種の方が対象
対象年齢 生後3か月以上7歳6か月未満

接種間隔 1期初回接種は、20日～56日までの間隔を置いて3

回皮下に注射

1期追加接種は、初回接種終了後6か月以上の間隔を置いて1回皮下に注射
毎回0.5mlを皮下に注射

※特に医学的理由がなく間隔が過ぎてしまった場合は、任意接種の申請が必要です。

接種方法 指定医療機関に予約
(母子健康手帳持参)

市内4種混合個別接種指定医療機関一覧 (無料)

*予防接種は予約制となっておりますので、医療機関へ直接お申し込みください。

医療機関	電話	医療機関	電話
伊藤医院	(82)2508	岩崎医院	0479(86)2217
高橋医院	(82)2450	花城医院	0479(86)2233
鈴木医院	(89)1002	松尾クリニック	0479(86)6482
睦岡クリニック	(80)8001	山武市国保日向診療所	(88)1154
あきば伝統医学クリニック	(86)3711	さんむ医療センター (小児科外来)	(82)2521
宇井医院	(86)2522		

※市外医療機関で受けた方はお問い合わせください。
※予診票は医療機関で当日記入。事前に必要な方は、各出張所・松尾IT・成東保健福祉センターまでお願いします。

健康支援課母子保健係

0479(80)8384



国保ミニミニ話④

ハシゴ受診はやめましょう

ハシゴ受診とは同じ病気で医療機関を次々と変更して受診することを言います。

同じ医療機関に通い続けるのと、医療機関を次々と変えるのとでは、それだけで医療費がだいぶ違ってきます。

というのは、同じ医療機関に通えば「再診料」ですむところが、医療機関を変えるとその都度「初診料」がかかってきます。そのうえ、何度も検査や処置・投薬などを行うので医療費がかさむだけでなく体にも負担がかかりますし、時間を無駄に費やすことになるかもしれません。

また、医師は計画のもとに治療を進めていると思いますので、医療機関を変えてしまうと治療が中途半端になりかねません。

何かあった場合には広報9月号でお話ししました「**かかりつけ医**」をもって、まず相談しましょう。

問

健康支援課成人保健係

☎ 0479(80)8338



world diabetes day

▲世界糖尿病デーのシンボル「ブルーサークル」

特定健康診査を実施

被用者保険（職場で加入する健康保険組合、全国健康保険協会管掌健康保険、各種共済組合、船員保険等の医療保険）の被扶養者を対象とした特定健康診査集団健診を行います。

日 程

11月28日(水)
午前9時半～11時半
午後1時半～3時

11月29日(木)
午前9時半～11時半

場 所 成東保健福祉センター

対象者 被用者保険の被扶養者で40歳以上の方

手続 加入医療保険者か被保険者の勤務先で確認のこと（各医療保険者により異なる）

費用 受診券に明記（加入医療保険者により異なる）

持ち物 受診券／被保険者証（必ずご持参ください）

健診内容 血圧測定、血液化学・肝機能・血糖・尿検査ほか

※集団健診で受けられない場合は、個別健診を受けることができます。

問【集団健診】

社団法人千葉衛生福祉協会
千葉診療所健康管理部
☎ 043(224)2016

加入されている医療保険者

がん患者のためのピア・サポート

さんむ医療センターでは、がん患者とご家族をサポートするため「ピア・サポート」を行っています。

がん体験者（ボランティア）が、がん治療中の患者やそのご家族の抱えている悩みや不安をお聞きします。ぜひご利用ください。（治療に関する相談の場ではありません。）

対 象 当地域にお住まいのがん患者、そのご家族

開催日時 毎月第1、第2、第4水曜日 午後1時～4時（1時間ごとの予約制）

※当日のフリー枠も若干用意してあります。

場 所 さんむ医療センター 北棟2階 指導相談室

予約方法 さんむ医療センター地域医療連携室にて直接または電話で承ります。

問 さんむ医療センター
☎ (82)2521(代)

糖尿病にならない・上手にコントロールしよう

糖尿病患者数は世界的に増加しており、国連は、11月14日を「世界糖尿病デー」として全世界で糖尿病の撲滅キャンペーンを実施しています。

山武市でも糖尿病患者が増加しています。この機会に生活習慣を振り返りましょう。