



健康・福祉

**小児用肺炎球菌ワクチンが
かわります**

平成25年4月から定期予防接種となりました7価小児用肺炎球菌ワクチンが、11月1日から全国一斉に6種の血清が追加された13価小児用肺炎球菌ワクチンに切り替わります。

7価から13価に切り替わることで、より広範囲な肺炎球菌による病気の発症を予防することができると期待されています。

肺炎球菌に感染すると重症化してしまう危険性があるため、引き続き接種を受けましょう。

■13価小児用肺炎球菌ワクチンの接種

対象年齢 生後2ヵ月から5歳に至るまで

標準的接種年齢 生後2ヵ月から7ヵ月に至るまで

接種間隔 初回接種後として27日以上の間隔で3回接種後、追加免疫として12ヵ月以降に60日以上の間隔をおいて1回接種（計4回）

接種料金 無料

受け方 市内指定医療機関か、

県内定期予防接種相互乗り入れ事業協力医療機関に予約してから接種

注意 接種回数は、お子様の1回目の接種を行う月齢により異なります

問 健康支援課母子保健係

☎(80)1172

**高齢者肺炎球菌ワクチン
接種費用の一部助成**

高齢者の肺炎球菌による肺炎の発症や重症化を予防するために、肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成しています。

対象者 次の要件を全て満たしている方

①接種時に山武市に住民登録のある方

②接種時に75歳以上の方

③過去にこの事業の助成を受けたことがない方

④肺炎球菌予防接種について健康保険などの助成を受けていない方

助成額 1人1回のみ

上限2,000円

申請期限 接種日から6ヵ月以内

※必要書類など詳しくはお問い合わせください。

申・問 健康支援課成人保健係

☎(80)1171

11月14日は世界糖尿病デー

全世界での糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、世界のどこかで、10秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われています。

これを機会に生活を振り返り、食べすぎ・飲みすぎ・運動不足に注意しましょう。

11月8日は「いい歯の日」！

「だ液の力でむし歯や歯周病から自分の歯を守って、健康になろう」

よくかんで食べることは、身体の健康を維持するためにとても大切なことであり、よくかむためには、むし歯や歯周病を予防し、必要な歯を維持することが重要です。

よくかんで食べることで、健康に良い働きをするだ液がたくさん出てきます。だ液が一番出るのは、かみ始めてから30秒後なので、一口30回をめやすにゆっくりとよくかむようにしましょう。お

金のかからない「かむ健康法」で身体の病気を予防しましょう。

◎だ液の働き

歯の汚れや食べカスを洗い流す・むし歯、歯周病を防ぐ・お口の中をなめらかにし乾燥を防ぐ・消化を助ける・ガンの予防・殺菌抗菌作用

◎だ液が減少した際の症状

むし歯や歯周病になりやすくなる・口臭が気になる・話にくくなる・味覚障害・胃炎、食道炎などの消化器疾患など

◎だ液が減少した際の対策

よくかむ・だ液腺マッサージ・よく話し、よく笑う・舌の体操など日頃からお口周りのトレーニングをする。その他にお口の保湿剤や人工だ液がありま

問 健康支援課母子保健係

☎(80)1172



国保ミニミニ話⑮

特定健診の個別健診なら、 まだ間に合います

今年の特定健診の集団健診を都合がつかず受けていない方、まだ、個別健診なら間に合います。個別健診は、さんむ医療センターと日向診療所で3月末まで受けることができます。

受診を希望する方は、まず電話で医療機関に予約してください。そして6月に送られた特定健診の受診券と、保険者証を必ず持参してください。ただし、個別健診は自己負担が1,000円かかります（後期高齢者医療被保険者の方は無料です）。結果は、後日、市から郵送します。また、集団健診を受けた方と同じように保健指導等が必要な方には健康支援課から連絡があります。

受診券がわからない方は、国民健康保険係までご連絡ください。受診券をお送りします。

平成25年4月1日以降に職場健診やJA健診を受診された方、健診の結果表の写しを国民健康保険係までご持参ください。健康相談等をお受けすることができます。



献血キャラクター
けんけつちゃん

期 日
11月26日(火)
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
健康支援課健康医療係

☎(80)1173

献血にご協力お願いします

特定健康診査・集団健診の実施

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。

対象者 被用者保険の被扶養者で40歳以上の方（国民健康保険加入者を除きます）

健診内容
問診（服薬歴、喫煙歴等）・計測（身長、体重、腹囲、B M I）・診察（身体診察）・血圧

測定・血液化学検査・肝機能検査・血糖検査・尿検査・詳細項目（該当者のみ実施）
費用 加入している医療保険者によって異なります（受診券を確認してください）。

受診方法 各医療保険者によって、手続き方法が異なり、加入している医療保険者か被保険者の勤務先で確認してください。

受診時に持参するもの

・受診券（加入している医療保険者が発行したもの）
・被保険者証

日 時

12月3日(火) 午前9時半～11時半・午後1時半～3時

12月4日(水) 午前9時半～11時半（午前中のみ）

場 所 成東保健福祉センター（山武市役所庁舎隣）

※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ので、ぜひ受診しましょう。

問 答 【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
【個別健診】加入されている医療保険者

介護する人にやさしい社会へ

認知症の方などへの介護は、一見介護していることが分かりにくく、男性介護者が女性用トイレに入るときなど誤解や偏見を持たれて困るケースがあります。

介護する人が介護中であることを周囲に理解してもらうために作成されたのが「介護マーク」です。利用したい方は、高齢者福祉課窓口で配布しています。外出先でこの「介護マーク」を見かけたら、温かく見守ってください。



問 高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(80)2642



子育て・教育

児童クラブ利用説明会・申請手続き

平成26年度に児童クラブの利用を希望される方の説明会と入所申請の方法は以下のとおりです。

なお、児童クラブの利用対象者は、市内の小学校に就学する1～3年生で、保護者が就労等に就事しているため、放課後に監護を受けられない児童です。

説明会

利用希望者は、以下のいずれかの日程でご出席ください。

11月26日(火) 午後6時45分～

山武市役所裏車庫棟2階会議室

11月27日(水) 午後6時45分～

松尾IT保健福祉センター

11月28日(木) 午後6時45分～

蓮沼スポーツプラザ小体育館

11月29日(金) 午後6時45分～

さんぶの森中央会館視聴覚室

※参加場所は問いません（託児所有）。

申請方法

申請期間 12月2日(月)～25日(水)

申請書類 説明会時に配付

書類の提出場所 子育て支援課、各児童クラブ

児童保育実施場所

大富児童クラブ／南郷児童クラブ
鳴浜児童クラブ／緑海児童クラブ
日向児童クラブ／睦岡児童クラブ
山武西児童クラブ／山武北児童クラブ

蓮沼児童クラブ／松尾児童クラブ
大平児童クラブ／豊岡児童クラブ

※成東児童クラブ（成東小学校区）
利用説明会などは、「広報さんむ」12月号でお知らせします。

問 子育て支援課児童家庭係

☎(80)2631

11月は児童虐待防止推進月間です

「さしのべた その手が こどもの 命綱」

こんなお子さんはいませんか？

- ・ いつもあざややけどの痕がある
- ・ 不自然なけがの痕がある
- ・ いつも汚れた衣服を着ている
- ・ 著しく小さい、やせている
- ・ おどおどして落ち着きがない
- ・ 夜出歩いている
- ・ 不自然な泣き叫ぶ声
- ・ 乳幼児を家に残したまま度々外出する

このようなお子さんを見かけたとき、また「もしかしたら…」と思われる場合は、ただちにご連絡ください！

連絡した方の秘密は守られます。

問 児童相談所全国共通ダイヤル

☎0570(064)000

山武市家庭児童相談室（市役所内）

☎(80)2634

（月～金曜日（祝日を除く）午前9時～午後5時）

あなたのまちの
地域包括支援センターです

地域包括支援センターは、

高齢者の皆さまが自分らしい生活を続けられるように、ご本人やその家族に対して介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支援するための機関です。身近な相談窓口として気軽にご相談ください。

住み慣れた地域で
いつまでも！

保健師・社会福祉士・
ケアマネジャーが
支えます



- ★介護や健康のこと
- ★さまざまな相談ごと
- ★暮らしやすい地域のために
- ★権利を守ること

連絡先

山武市地域包括支援センター
（高齢者福祉課内）
山武市殿台296

☎(80)2643