予防接種のお知らせ

百日せきジフテリア破傷風ポリオ混合（4種）ワクチンの接種が開始されます

11月1日から、百日せきジフテリア破傷風ポリオ混合（4種）ワクチンの接種が開始されます。10月以降に発送している予防接種ノートには、百日せきジフテリア破傷風ポリオ混合（4種）ワクチンの予診票がつづられています。委託医療機関にお問い合わせの上、接種してください。

単独の不活化ポリオワクチン、百日せきジフテリア破傷風混合（DPT）ワクチンのいずれかを接種したことがある方は、原則的に同じワクチンを接種してください。

接種間隔　1期初回3回（20日から56日の間隔で接種）。1期追加1回（初回3回目の接種終了後、1年から1年半までに接種）

対象　3か月以上90か月（7歳6か月）未満

単独の不活化ポリオワクチンの接種について

9月1日から、単独の不活化ポリオワクチンの接種が開始されました。対象となる方へは、8月上旬に個別通知を送っています。生ポリオワクチンの2回投与が終わっている方は、不活化ポリオワクチンを接種する必要はありません。生ポリオワクチンを1回のみ投与している方は、2回目以降、単独の不活化ポリオワクチンを接種してください。

接種間隔　初回接種3回（20日以上の間隔で接種）。追加接種1回（10月19日時点で定期接種として認められていません。定期接種として認められた後、個別通知を送付します）

対象　3か月以上90か月（7歳6か月）未満

就学前に予防接種の確認を

就学前に、麻しん風しん混合（MR）2期の接種を忘れずに済ませておきましょう。母子健康手帳の『予防接種の記録』の①BCG②百日せきジフテリア破傷風（DPT）③ポリオ④日本脳炎の欄に記録がない場合は、早めに接種を受けましょう。

麻しん風しん混合（MR）ワクチンの接種を忘れずに受けましょう

麻しん（はしか）も風しんも、ワクチン接種によって予防することのできる病気です（無料）。

対象　MR2期…平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方。MR3期…平成11年4月1日～平成12年4月1日生まれの方。MR4期…平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの方

期限　平成25年3月31日

中学校入学前にジフテリア破傷風混合（DT）2期を受けましょう

DT（2期）は、乳幼児期に接種した百日せきジフテリア破傷風（DPT）の追加接種を行うことにより、ジフテリア破傷風の免疫を確保するものです。小学校6年生の方には個別通知を行っています。

対象　11歳以上13歳未満

予診票がお手元にない方、ご不明なことがある方は、健康づくり支援課までご連絡ください。

問　健康づくり支援課（保健センター）☎7185－1126

11月は健康生活月間
～自分らしく健康な生活を続けるために～

健康生活月間にあわせて健康に関するイベントを開催します。ぜひご参加ください。

日時　11月22日㈭午前10時～午後3時30分
場所　けやきプラザ2階ふれあいホール
対象　おおむね65歳以上の市民　**参加費**　無料

◎午前の部
時間　受付午前9時45分～（申し込み優先。定員に満たない場合当日申込可）
内容　①体力測定体験会　午前10時～11時15分（※動きやすい服装でご参加ください）　②頭の元気度測定　午前10時～午後1時15分　**定員**　各30人
申・問　電話で、高齢者支援課☎7185－1112

◎午後の部　健康生活月間特別講演会「10年後のために認知症に強い脳を作ろう！」
時間　午後1時30分～3時30分（午後1時～開場）
内容　「今日から」「誰でも」「楽しく」できる認知症予防について
講師　宇良千秋さん（東京都健康長寿医療センター研究所）**定員**　300人（申込不要）
問　高齢者支援課☎7185-1112

アビスタで開催
楽 健康フェア2012
笑顔がキラリ　目指せ！健康金メダル

11月17日㈯ 18日㈰

■講演会

◎我孫子市歯と口腔の健康づくり推進条例制定記念講演会『「運動のしすぎに御用心」～知っていますか？最新の健康管理は口腔ケアから～』
日時　11月17日㈯午後2時～3時30分（受付1時30分～）
講師　杉山明美さん（元全日本女子バレーボール選手）
費用　無料
定員　先着60人（要申込）
申・問　電話・ファクスで、氏名・住所・生年月日・電話番号を明示し、健康づくり支援課☎7185－1126、FAX7187－1144

▲杉山明美さん

◎心の健康講演会『認知行動療法～生活に生かせるスキルがいっぱい～』
日時　11月18日㈰午後1時30分～3時15分（受付1時～）
講師　松本有貴さん（子どものこころの発達研究センター）
費用　無料
定員　60人※手話通訳・要約筆記あり
申・問　電話・ファクスで、氏名・住所・生年月日・電話番号を明示し、障害福祉支援課・内線3350、FAX7183－1158

■イベント

日時　11月18日㈰午前10時～午後3時
内容　◎スタンプラリーで景品をゲットしよう！（先着100人に景品をプレゼント）◎キャラクターショー『歯を守る！食育ロボB・5』（午前11時～）◎市民歯科健診・親子歯科相談（㈳我孫子市歯科医師会）◎足もみ健康講座　◎健康スポーツ吹矢体験　◎あなたの全身ストレス状態をチェック！身体のストレス度測定コーナー　◎禁煙相談・呼気CO測定（先着50人）・やにけん（受動喫煙チェックシート）◎歩行年齢測定会　◎模擬店
※チーバ君もアビスタに来るよ！
問　健康づくり支援課（健康フェア実行委員会事務局）☎7185－1126

11月　各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室 予は予約制です。
問　健康づくり支援課（保健センター）☎7185－1126

項　目	日　程	対象・内容など
楽 しあわせママパパ学級予	3・10・17日㈯	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4か月児相談	6・13日㈫	平成24年6月生まれ
育児相談（乳幼児の育児）	14・28日㈬	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着15人
1歳6か月児健康診査	8・15日㈭	平成23年3月21日～4月30日生まれ
2歳8か月児歯科健診（希望者にフッ化物塗布）	22日㈭	平成22年3月生まれ
3歳児健康診査	1日㈭	平成21年4月11日～4月30日生まれ
5歳児健康診査	22日㈭	平成19年11月生まれ
楽 離乳食教室（4～6か月向け）予	30日㈮	乳児の保護者・先着30人
楽 後期離乳食教室（8～9か月向け）予	7日㈬	平成24年2月生まれ・先着20人
栄養相談予	随時	食生活アドバイス

◎心の健康に関する教室
場所　保健センター
問　障害福祉支援課・内線421

教室名	日　時
アルコール教室	2日㈮ 14時30分～16時
心の健康クラブ	19日㈪ 14時～16時

◎楽 健康づくりうんどう教室
時間　午前10時～11時
問　健康づくり支援課（保健センター）☎7185－1126

開催日	場　所
14日㈬	布佐南公園＊雨天中止
16日㈮	天王台西公園＊雨天中止
20日㈫	湖北台中央公園＊雨天時保健センター

健康MEMO 339

虫歯予防

虫歯が菌によって引き起こされることはよく知られてくるようになりました。虫歯予防でよく聞く、「フッ素」と「キシリトール」。どのような効果があるか知識を整理しましょう。◎キシリトール…虫歯、歯周病の原因となる歯垢（プラーク）を減少させる。虫歯菌がキシリトールを取り込むと歯を溶かす酸を作れなくなる。唾液の分泌を促進し、歯のカルシウム取り込みを助ける　◎フッ素…歯がフッ素を取り込むことで酸に強い歯に変えることができる。歯垢（プラーク）の生成をおさえ、酸を作らせないようにする。どちらも虫歯予防には効果のあるものですが、整った口腔内環境のもと、正しい知識による使用で効果を発揮します。お口の環境の総合的な判断から行う「予防」が何より大事ですから歯医者さんに相談してみてはいかがでしょうか。

スウェーデンは、PMTC（専門的なクリーニング）を取り入れた予防プログラムにより、1979年から1985年の6年間で、3歳の子どもの虫歯にかかる割合を80%から4%へと引き下げました。予防先進国であるスウェーデン、フィンランドでのメンテナンス率は90%以上！日本ではなんと2%…。もちろん虫歯だけでなく、歯周病にも効果があります。歯医者さんでのメンテナンスの重要性がよくわかりますね。**問**　㈳我孫子市歯科医師会☎7184－2310

●休日・夜間に病気になったら:○消防署（☎7184－0119）に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始