



健康相談

健康相談
 日時 9月29日(水)午後1時30分～3時
 場所 保健・福祉合同庁舎
 内容 血圧・体重・体脂肪率・体内年齢などの測定と尿検査ができます。保健師や管理栄養士による禁煙相談・栄養相談は予約が必要です。
 予約・問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7000

個別相談を希望される場合は、申込時に伝えてください。
 日時 10月21日(木)午前10時～11時30分
 場所 保健・福祉合同庁舎
 講師 竹村豊さん(近畿大学病院小児科医師)、中野美和さん(医療法人にわ小児科小児アレルギー・エデュケーター)
 対象 乳児と保護者(保護者のみも可)
 定員 10人(定員になり次第締切)
 申込 9月21日(火)午前9時から、氏名(保護者と子ども)・子どもの生年月日・電話番号・個別相談希望の有無を電話またはファックスで
 申込・問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7000 FAX 072-433-7005

離乳食講習会

聞いて・見て・作って・食べて離乳食を体験



つぶしがゆ

保育士や看護師による保育もありしますので、安心して受講していただけます。
 日時 9月24日(金)午後1時30分～3時30分
 場所 保健・福祉合同庁舎
 対象 5～8カ月頃までの子どもと保護者(対象児には保育あり、保護者のみの参加可)
 定員 10組(定員になり次第締切)
 参加費 2000円
 申込・問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7000

アストラゼネカ社製新型コロナワクチンを活用した集団接種を実施します(要予約)

市では、新型コロナワクチン接種に関し、新たに予防接種法に基づく公的接種に位置付けられたアストラゼネカ社製ワクチンを活用し、次のとおり集団接種を実施します。(事前予約が必要)

対象 市内在住で1回目接種日当日40歳以上のかた
 ※ただし、市内在住で、他の新型コロナワクチンに含まれる成分に対してアレルギーがあり接種できないかたや、既に海外で1回接種済などの理由により特に接種を希望する場合は、18歳以上40歳未満のかたも接種可。

- 日時・定員**
- ①【1回目】9月23日(木・祝)午後1時30分～4時30分
【2回目】11月20日(土)午後1時30分～4時30分
定員 300人
 - ②【1回目】9月26日(日)午前9時30分～11時30分・午後1時30分～4時30分
【2回目】11月21日(日)午前9時30分～11時30分・午後1時30分～4時30分
定員 500人

※アストラゼネカ社製ワクチンで、最大の効果を得るためには、8週以上の間隔をあけて接種することが望ましいとされています。

場所 ①②ともに市立保健センター
予約 ①②ともに9月15日(水)午前9時受付開始(定員になり次第締切)
 ※下記コールセンターまたはインターネット予約(右記QRコード)。
 ※身体障害者手帳を所持されている聴覚障害のかたで、電話およびインターネットでの予約が困難な場合は、ファックスをご利用ください。
 FAX072-433-7016

予約・問合せ先 貝塚市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎0120-729-722(フリーダイヤル)



インターネット予約サイト

脂肪肝

健診で「肝臓の数値が高い」と指摘を受けたことがあるかたは多いと思います。ここでいう肝臓の数値とはAST(GOT)やALT(GPT)を指すことが多く、これが高いと肝臓が炎症を起こしていることを意味します。原因は様々ですが最近では肥満やメタボリックシンドローム、生活習慣病を背景にした脂肪肝によるものが増えています。

脂肪肝にはお酒をよく飲む人となるアルコール性脂肪肝と、あまり飲まないのに脂肪が蓄積する非アルコール性脂肪肝があります。アルコールが肝臓を悪くすることはよく知られていますが、非アルコール性脂肪肝からも病気が進行することがあり、NAFLD(非アルコール性脂肪性肝疾患)と呼ばれ近年注目されています。国内での有病率は9～30%、患者数は1,000万人以上いるとされています。

NAFLDは糖尿病や脂質異常症などが背景にあることが多く、自覚症状はほとんどありません。しかし、肝炎が長く続くと肝硬変になり、肝硬変に進行すると肝不全や肝臓がんの危険性が高まります。特別な治療薬は今のところなく基礎にある生活習慣病の治療やダイエットで改善が期待できます。

たかが脂肪肝だからと放置しているかたは注意が必要です。



問合せ先 貝塚市医師会 ☎072-423-4130

海外渡航用の新型コロナワクチン接種証明書(ワクチンパスポート)を発行

海外渡航予定があるかたを対象に、申請により、新型コロナワクチン接種証明書(ワクチンパスポート)を発行します。
 ※海外渡航予定以外のかたが接種の記録を必要とする場合は、接種時に交付される「接種済証」または「接種記録書」をご利用ください。

●申請方法: 次の必要書類を、窓口または郵送で提出してください。

- ①交付申請書(ホームページからダウンロード可)
- ②海外渡航時に有効な旅券(パスポート)
※郵送の場合は、旅券番号、姓名、国籍が記載されているページの写し
- ③接種券のうち「予診のみ」部分(「予診のみ」部分に記載されている券番号確認に必要)
- ④接種済証または接種記録書
- ⑤本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)
※郵送の場合は写し
- ⑥代理申請の場合は委任状と代理人の本人確認書類
- ⑦郵送の場合は返信用封筒(宛名の記入)と郵便料金分の切手
- ⑧旅券(パスポート)に旧姓などの記載がある場合、旧姓などが確認できる書類(旧姓が記載されている戸籍抄本など)

●発行手数料: 無料
 【問合せ先】健康推進課 ☎072-433-7000

ほつ スピタル・か い づ か

問合せ先 貝塚病院 ☎072-422-5865

(51) 骨粗しょう症と健康寿命の関係

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症により骨がもろくなると、わずかな衝撃や自分の体の重みだけで骨折してしまうことがあります。がんや脳卒中、心筋梗塞のように生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から介護が必要になってしまうかたも少なくありません。骨粗しょう症は初期においては痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろから細やかなチェックが必要です。

日本は世界有数の長寿国ですが、最近では単に長寿を目指すだけでなく、健康で自立した生活を送れる期間をあらわす「健康寿命」を伸ばすことへの関心が高まっています。日本人の平均寿命と健康寿命を比べると、男性では約9年、女性は約12年もの差があります。健康でいきいきとした状態で人生を全うしたいと誰しも願いますが、実際には多くのかたが余生のうち長い期間を「健康ではない」状態で過ごしているのです。

骨は私たちの体や日常の活動を支える大切な器官です。骨粗しょう症を予防・治療することは、健康寿命を延ばすことにもつながります。

当院では骨粗しょう症治療ガイドラインで推奨されている「腰椎・大腿骨を用いたDXA(デキサ)法」にて骨密度を測定し、患者さんの状態に合わせた薬物療法を積極的に行っています。骨の健康に不安のあるかたは気軽にご相談ください。

副院長・整形外科主任部長 大野充繁