

健康

離乳食講習会
聞いて・見て・作っ
て・食べて離乳食を体験
できます。
保育士・看護師による
保育もありますので、安
心して受講できます。

離乳食講習会

今月のテーマは「クリ
スマスパークティー」です。
日時 12月20日(月)午前
10時〜午後1時
場所 保健・福祉合同庁舎
対象 離乳食完了(就学前
の子)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 500円(昼食
代含む)、子ども1人に
つき200円追加
申込 12月6日(月)から

健康相談
血圧、体格(体重・体
脂肪率・体内年齢)など
の測定、尿検査ができま
す(予約不要)。
禁煙相談や生活習慣病
予防についての栄養相談
は、保健師や管理栄養士
が相談に応じます(要予
約)。

健康相談

胃・肺・大腸がん・
結核検診
1月7日(金)・19日
(水)いずれも午前
◆乳がん検診
12月27日(月)午後
場所 保健・福祉合同庁
舎

幼児食講習会

申込・予約・申請
問合せ先 健康推進
課 ☎072-433-7000

おしらせ
ひろば
「保健だより」を閲覧く
ださい(要予約、イン
ターネット可)
市民税非課税世帯・
生活保護受給中のかた
は、無料受診券を発行
します(事前申請が必
要)。

検診
詳しくは年間保存版
「保健だより」を閲覧く
ださい(要予約、イン
ターネット可)
市民税非課税世帯・
生活保護受給中のかた
は、無料受診券を発行
します(事前申請が必
要)。



新型コロナワクチン3回目接種

新型コロナワクチンを2回接種した18歳以上
(変更される場合あり)で、2回目接種完了から
原則8カ月以上経過したかたを対象として、新
型コロナワクチンの3回目接種(追加接種)を実
施します。

追加接種回数 1回

費用 無料

使用するワクチン 当面、ファイザー社製を使用
(今後、モデルナ社製が追加される場合があります)

接種券発送時期 2回目接種完了日から8カ月
経過した日の属する月の翌月に発送予定

(例)令和3年6月中に2回目接種を完了したか
たの場合⇒令和4年3月に発送予定

※接種場所など詳しくは、接種券に同封の案内
でご確認ください。

問合せ先
健康推進課
☎072-433-7000



高齢者インフルエンザ予防接種費用助成 1月31日まで延長

問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7000

ワクチン製造販売業者から医療機関に対するワクチン供給が、今シーズンは1月まで
継続される見込みのため、高齢者インフルエンザワクチン接種費用助成を、今年度に限り
延長します。

対象 接種日当日①65歳以上の市民②60~65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に
日常生活が極度に制限される程度の障害がある市民③60~65歳未満で、ヒト免疫不全ウ
イルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある市民

※②③に該当するかたには、個別案内を送付します。

費用 1,000円

※市民税非課税世帯のかた・生活保護受給中のかたは、接種前に健康推進課へ申請により無料接
種券を交付(1月31日まで)

※助成対象期間以外に接種された場合は全額自己負担となります。ご注意ください。

持物 マイナンバーカード、健康保険証など住所・氏名・生年月日が確認できるもの

◎上記対象者以外のかたへの費用助成はありません

下表の実施医療機関に予約し期間内に接種してください。(市外に入院・入所者は要問合せ)

Table with 4 columns of medical facilities: 青山クリニック, 岡本外科, 竹内小児科内科医院, にし内科胃腸科, etc.

市立貝塚病院での接種は終了しました

座りすぎ

コロナ禍での「ステイホーム」で、日々における身体
の活動量は減少し「座っている時間」が増加しています。
1日の座位時間が以前より34分も増えているとの報告も
あります。健康における「座りすぎ」の悪影響として、
肩こりや腰痛、糖尿病や肥満を介しての脳梗塞や心筋梗
塞などがすぐに思いつきますが、実は、総死亡やがん死
亡にも影響します。座る時間が4時間未満に対して11時
間以上になると総死亡は1.4倍に、がん死亡も1.2倍に上
昇します。1週間にテレビを見る時間が1時間以内と40
時間以上では、肥満は1.9倍、2型糖尿病は1.7倍になり
ます。

このような「座りすぎ」による健康リスクを軽減する
には、30分に1回は立ち上がり、数分間の歩行やスト
レッチ運動などを行いましょ。高血圧・糖尿病・高脂
血症の予防には1日に8000歩の歩行、認知症や脳卒中の
予防には5000歩の歩行、寝たきり予防には2000歩の歩行
が必要との報告もあります。コロナ禍においても、密を
避けて、毎日の運動を心がけましょ。

貝塚市医師会 ☎072-423-4130

治療した歯は、どれくらいもつ?

虫歯や歯周病、外傷などで歯の一
部や全部を失った場合、どのような
治療を受けているか思い出してみ
てください。冠や義歯の人工物で歯を
修復して治療されているのではない
でしょうか。

これらの人工物は年数を重ねると
ともに、どうしても外れたり破損す
ることがあります。冠や義歯を新し
く作り直すのに患者さんは通院を余
儀なくされ、場合によっては少なく
ない金額の負担が必要となるため、
「新しい歯を作ると、どれくらいも
つの?」とよく質問を受けます。

それについては、患者さんや治療の
箇所によって様々で「これくらいも
ちます」と告知するのは非常に難し
いものです。

口の中は食べものや飲みものの温
度差・噛む力・湿気・細菌の繁殖な
ど、人工物にとっては過酷な環境

で、これらを克服し、何十年ももつ
ものが多いですが、不幸にして外れ
たり割れたりする問題が生じる場合
もあります。

個人差というには心苦しいものが
ありますが、悪い条件が重なってし
まうと、金属の冠で早く2~3
年、総入れ歯や部分義歯で半年~1
年で破損などが起きる場合があります。

口の中の人工物の損傷などを防止
する手立てとしては、日ごろの歯み
がきを正しく丁寧に行なうことに加
え、歯科医院での定期的な検査が欠
かせません。

他の病気と同様、
普段からの予防の生
活習慣と、早期発
見・早期治療が大切
です。



貝塚市歯科医師会