



各種検診(要申込)

は、6月以降の検診予約は、4月の保健だより発行後から受付を開始します。検診はいずれも要予約で、定員になり次第締切ります。市民税非課税世帯・生活保護受給中のかたには、無料受診券を発行(要事前申請)します。

◆乳がん・子宮がん検診 日時 4月23日(火)、5月9日(木)の午後 ◆胃・肺・大腸がん・結核検診 日時 5月28日(火)午前 ◎いずれも 場所 保健・福祉合同庁舎

◆健康推進課 ☎072-433-7091 ◆申込・申請・問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7091



日時 3月14日(木)午後1時30分～3時 内容 血圧や体格(体重、体脂肪率、体年齢など)の測定や、尿検査などができます。禁煙相談・栄養相談(要申込)は、保健師や管理栄養士が相談に応じます。 場所 保健・福祉合同庁舎

令和6年度 狂犬病予防集合注射

犬を飼う時は、飼い犬登録(生涯に1回)と、狂犬病予防注射(年に1回)が法令で義務付けられています。狂犬病に感染した犬に人がかまれ発病すると、ほぼ100%死亡するといわれています。

- ・会場には、犬を十分制御できるかたがお越しください。
・かみ癖のある犬には、必ず口輪をつけてください。
・犬を制御できない場合や犬の健康状態により、注射を受けられない場合があります。
・会場で受けられない場合は、個別に動物病院(奥田・カナイ・リーフ・たんぼぼ・クローバー・はづき各動物病院)で受けてください。

集合注射料金 1頭3,300円(狂犬病予防注射2,750円、注射済票550円)
新規登録料金 1頭3,000円
※会場では、飼い犬登録、飼い主や住所などの変更届、犬の死亡届も受け付けます。飼い犬が既に死亡している場合や住所変更は、必ず連絡してください。
問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7410

高齢者肺炎球菌予防接種の「経過措置」は3月末で終了します

これまで、65歳で定期接種を受けることができず、この制度は3月末で終了となり、今後公費助成の機会はありません。来年度からは、4月の保健だよりでご案内します。

離乳食講習会

聴いて・見て・作って・食べて・体験できる離乳食講習会です。保育士・看護師による保育もあります。日時 3月22日(金)午後1時30分～3時30分



9課 ☎072-433-7091 ◆相談・問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7091 ◆申込・問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7091

対象 生後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(要申込、定員になり次第締切) 参加費 200円

口の中の「被災」再び

貝塚市歯科医師会

数年前、この欄で地震や水害などの災害後の避難生活における歯ブラシなどの口のケアの大事さについて書かせていただきました。それから現在に至るまで、災害が起こって避難生活を送られているかたがたにコロナ禍ということもあり、ますますその思いを強くしました。

今後起こるかもしれない災害に対し、避難生活中の口のケアが大事なことについてお話しします。

避難生活では、精神的なストレス、睡眠不足や極度の疲労により身体の抵抗力・免疫力が低下し、細菌やウイルスに感染しやすくなります。そのような場では、各自の体調管理やケアが重要になりますが、中でも歯ブラシによる口のケアは有効なものです。例えば、十分な歯磨きを行うことにより、インフルエンザの罹患率を低下させることができます。しかし、停電や断水、プライバシーの確保の困難さ、復興に向けての多忙による疲労などで、十分なやり方や回数ができなくなります。

災害はいつ起きるかわかりません。非常用持出袋の中に、懐中電灯や非常食、飲料水とともに歯ブラシと洗口剤を準備しておくことをお勧めします。

朝食をちゃんと摂っていますか

人間の身体には「体内時計」があります。私たちの目覚めや睡眠、体温、ホルモン、食べ物の消化・吸収、代謝などの働きは、この体内時計によって大きく左右されています。人間の1日は実は24時間より少し長いことがわかっていて、体内時計を1日ごとにリセットし、1日24時間のリズムに戻してあげなければいけません。

体内時計には「中枢時計」と「末梢時計」があり、朝起きて光を浴びることで中枢時計がリセットされ、一番長く絶食(fast)した後にとる食事で末梢時計がリセットされることから朝食(breakfast)が重要であることが報告されています。体内時計のズレは健康にも影響し、長期間続くと、血圧や血糖値が上がりやすくなり、循環器疾患や糖尿病のリスクが高まるとされています。

食事は「いつ」、「どのように」食べるかが大事で、同じ食事を食べても、食べる時刻や速度、食べる順番などによって、栄養学的効果が変わってきます。バランスのよい朝食を摂ることが健康やダイエットにもよく、子どもの体力や学習成果にも関係することが報告されています。朝は忙しいですが面倒くささらずしっかり朝食を摂りましょう。

問合せ先 貝塚市医師会 ☎072-423-4130

Table with 3 columns: 日程 (Date), 場所 (Location), 時間 (Time). It lists the schedule for the Rabies Prevention Mass Vaccination across various dates from April 3 to April 18, 2024, at various community centers and parks.