

かむ子・のびる子・元気な子

料理コンクール

テーマ 健康かみかみ弁当
とき 11月14日(日)
午前10時～午後2時

ところ 千葉県口腔保健センター
応募締切 9月17日(金)
※当日消印有効

応募資格 県内に在住・在勤・在学されている方で、コンクール当日に参加可能な方

応募作品 子ども向きのお弁当、家庭や集団で利用できる、よくかんで味わえるメニュー、千葉県の農水産物を利用、1人分500円前後の食材

応募方法 所定の応募用紙に、お弁当2人分の献立を記入のうえ、自分で作ったお弁当1個分の写真を添え、返信用封筒(80円切手貼付、あて先記入)を同封し、郵送してください。

応募用紙 千葉県歯科衛生士会事務局にFAXで申込むか、ホームページ(Url: //www.chida-dha.net)からプリントアウトしてください。

◆応募先・問い合わせ(FAX)
〒261-0002

千葉県美浜区新港32-17
千葉県口腔保健センター内
(社)千葉県歯科衛生士会
☎043(241)9903

保健の掲示板 (健診・相談・予防接種)

とき	行事名	対象者	受付時間
7/14(水)	乳児健診	平成22年2月～3月生まれ	午後1時15分～2時15分
7/23(金)	ボロイ	平成21年9月～11月生まれ	午後1時30分～2時
7/29(木)	乳児相談	平成21年9月～10月生まれ	午後1時15分～2時15分
8/2(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時～4時
8/3(火)	3歳児健診	平成18年11月～12月生まれ	午後1時～2時15分
8/11(水)	1歳6ヶ月健診	平成20年12月～平成21年1月生まれ	午後1時15分～2時15分
8/12(木)	2歳児歯科健診	平成20年5月～6月生まれ	午前9時～10時30分

会場 健康づくりセンター「プラム」
◆問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400

●個別予防接種 【指定医療機関にて接種】

予防接種名	対象者	接種期間
三種混合	生後3ヶ月～90ヶ月未満	
B C G	生後3ヶ月～6ヶ月未満	(接種期間が短いので注意)
麻疹風しん混合1期(1歳児)	1歳～2歳未満	
麻疹風しん混合2期(年長児に相当する年齢の児)	平成16年4月2日～17年4月1日生まれ	平成23年3月31日まで(早期に接種してください)
麻疹風しん混合4期(高校3年生に相当する年齢の方)	平成4年4月2日～5年4月1日生まれ	
日本脳炎(1期初回)	平成19年4月1日～6月30日生まれ	

※注意 接種対象月数・接種期間を過ぎた場合は有料
※日本脳炎について 今年度3歳になるお子さんから、積極的勧奨を行うこととなりました。該当児には順次通知します。



特定保健指導

特定保健指導とは?

特定健診(40歳～74歳)の結果からメタボリックシンドロームのリスクの数(図1)によって「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」と3つのグループに分かれます。その内、動機づけ支援の方はメタボ予備群、積極的支援の方はメタボ該当となり(図1)、生活習慣改善の支援が受けられます。これを特定保健指導といいます。(血圧、糖、高脂血症の薬を飲んでる方は対象外)

「ヘルスアップ教室」

平成20、21年と教室参加された6～7割の方が体重・腹囲が減り、中には体重が5～6kg減った方もいました。今年の健診結果で教室の案内が届きましたら、健康な体を取り戻すため、ぜひご参加ください。

町の特定保健指導「ヘルスアップ教室」は、無料で参加できます。メタボリックシンドロームまたは予備群と判定された方には教室の案内を送り、結果は直接お渡しできるようにしています。

町の現状!

昨年の特定健診受診者中、動機づけ支援の方は11.7%

〈図1〉メタボリックシンドローム診断基準

必須項目	<input type="checkbox"/> 内臓脂肪型肥満 腹囲(おへその高さで測る)が 男性で85cm以上 女性で90cm以上
追加リスク(※)	<input type="checkbox"/> 高血糖 空腹時血糖値が100mg/dl以上またはHbA1c5.2%以上 <input type="checkbox"/> 血圧高値 収縮期血圧が130mmHg以上 または/かつ拡張期血圧が85mmHg以上 <input type="checkbox"/> 脂質異常 中性脂肪が150mg/dl以上 または/かつ HDLコレステロール値が40mg/dl未満 <input type="checkbox"/> 喫煙歴がある

※追加リスクが1つあると動機づけ支援(予備群)
2つ以上あると積極的支援(メタボ該当)

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400