

予防接種は お済みですか？

MR(麻しん・風しん)第1期・第2期と DT(ジフテリア・破傷風)第2期のご案内

対象者は県内の協力医療機関で受けましょう。
※予診票を持っていない人は各保健センターへお
問い合わせください。

MR第1期 公費負担の対象年齢は1歳以上
2歳未満

MR第2期 平成29年度の対象者は平成23
年4月2日から平成24年4月1日生まれ
までの人(保育園や幼稚園などの年長児に
相当する年齢の人)で、公費負担の接種期
間は来年3月31日(土)まで

DT第2期 公費負担の対象年齢は11歳以
上13歳未満

- 麻しん**…はしかとも呼ばれ、肺炎・中耳炎を合
併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎
が発症するといわれています。
- 風しん**…発疹・熱が主症状で妊娠早期にかかる
と、おなかの中の赤ちゃんに、心臓の病気や、
目や耳の障がいが生じることがある病気です。
- ジフテリア**…喉の奥に、偽膜と呼ばれる膜がで
き、窒息することもあります。
- 破傷風**…土の中にいる菌が傷
口から体の中に入ること
で感染します。菌の出す毒素により、けいれんを起すことが
あります。



出前健康教室・健康相談 元気づくり教室の活用を！

近所の仲間で作ったグループや老人会、PTAの活動など、団体からの依頼により、保健師・栄養士・歯科衛生士などが地域の会場に出向きます。健康講話や体操、健康相談を行う「元気づくり教室」をご活用ください。

回数 1団体につき、年間2回程度

とき 原則として月～水曜日・金曜日の9時～17時

内容 健康に関すること(例：骨の健康、生活習慣病予防についてなど)

申し込み 開催予定日の1カ月前までに各保健センターへ

第3次健康づくり計画ワンポイントアドバイス

みなさんは、歯を大切にしていますか？

歯と口には「嚙む」「飲み込む」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」など重要な役割があり、歯の健康は全身の健康に影響します。

むし歯や歯周病を予防することは、生活習慣病の予防にも効果的です。いつまでも、自分の歯でおいしく食べるために、毎日の歯磨きと歯科検診の定期受診を行いましょう。

嚙むことの8大効用

- ひ … 肥満予防
- み … 味覚の発達
- こ … 言葉の発音がはっきり
- の … 脳の発達
- 歯 … 歯の病気を防ぐ
- が … がんの予防
- い … 胃腸の働きを促進
- ぜ … 全身の体力向上と全力投球

適正体重を知っていますか？

適正体重とは、最も病気になるリスクが少なく、健康的に生活できる体重のことです。肥満は、生活習慣病の発症や腰痛などに影響し、痩せていることは、貧血や骨粗しょう症などの要因となります。

いつまでも健康で元気に過ごすために、自分自身の適正体重を知り、健康管理に役立てましょう！

あなたの適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

例：身長165cmの人の場合 1.65m × 1.65m × 22 = 59.9kg

津市ホームページより体重記録表「つつい乗っちゃう♪体重計」がダウンロードできます。各保健センター窓口でも配布していますので、ぜひご利用ください。効果が目に見え、楽しく健康管理ができます！

HP