

献血 in 市役所

成人保健班

千葉県内では、輸血用の血液が大変不足しています。医療に必要な血液は、人工的につくることができず、献血に頼っています。尊い命を救うため、献血にご協力をお願いします。

日 時 3月21日(木)

① 10:00 ~ 11:45 ② 13:00 ~ 16:00

場 所 すこやかセンター1階ロビー

新型コロナワクチンの
無料接種期間は3月末まで新型コロナウイルス
ワクチン接種推進室

新型コロナワクチン接種は、令和6年3月31日(日)まで、接種対象となるすべての人が自己負担なしで接種することができます。医療機関により接種実施期間が異なりますので、ご注意ください。

【初回接種】

5歳以上の人の初回接種は、2回で1セットです。

生後6か月から4歳の子の初回接種は、3回で1セットです。

※ファイザー社製ワクチンにおける接種概要を記載しています。

【追加接種】

令和5年9月20日から令和6年3月31日までの期間中に1人1回限りとなります。

※コールセンター(☎ 0120 (567) 846) が利用できる期間は、令和6年3月31日までです。WEB 予約受付は令和6年3月29日をもって終了します。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

令和5年度「カラダ改善プロジェクト」
が終了しました！

成人保健班

順天堂大学による科学的根拠に基づいた専門的プログラム内容の「筋力アップトレーニング」が12月で全過程を終了しました。19人の参加者は、週2日3カ月間の筋力トレーニングと、今年度から新たに加わった専門職による栄養・歯科指導を無事修了できました。

参加者の声

「体が軽くなった」、「体力・筋力がついた」、「身体が引き締まった」、「1人ではできないがみんながいたから頑張れた。これからも続けていきたい」

「カラダ改善プロジェクト」では、教室に参加することで健康に対する意識を身に付け、トレーニングを継続できるよう、今後もきっかけづくりのサポートをしていきます。

ストップ! ザ・むし歯

母子保健班

12月1日に行われた3歳児健診で、むし歯や治療済み歯のなかったお子さんたちの紹介です。

安藤 聖真	伊藤 環	小野 悠麻
榊原 和栞	鈴木ひより	鈴木 明花
半沢 媛希	松本 悠	宮崎 隼大
山口 心蘭	湯澤つむぎ	ローザ慧伝
和氣 未采		

PATHTHINI WASAMGE SENERU ANUSARA
RUNAGE MIHINDI EHASNA

<五十音順・敬称略>

3月は自殺予防強化月間です

自殺の多くは、追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことのできる社会的な問題です。このような認識を1人ひとりがもち、だれも自殺に追い込まれることのない社会を目指していきます。身近な相談窓口をぜひ利用してみてください。

■電話相談機関一覧

相談機関	電話番号	対応時間
よりそいホットライン	0120 (279) 338	24時間
千葉いのちの電話	043 (227) 3900	24時間
チャイルドライン (18歳までの子ども専用)	0120 (99) 7777	16:00 ~ 21:00
こどものSOS相談窓口 (文部科学省)	0120 (0) 78310	24時間
いのちのSOS	0120 (061) 338	24時間 (木0:00 ~ 6:00 除く)

■SNS 相談窓口

LINE @yorisoi-chat	X (旧 Twitter) @yorisoichat	チャット https://yorisoi-chat.jp/

塩分摂りすぎいませんか？集団健診でわかります！

令和5年度の特定健診・後期高齢者健診・一般健診の集団健診を受診された人の尿検査に、新たに「推定塩分摂取量」が追加されました。これにより、1日におおよそ何gの塩分を摂取しているかがわかります。



富里市の健康課題 (令和4年度国保データベースシステムより)

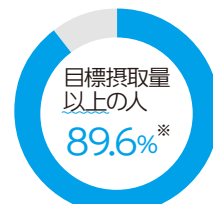
- 高血圧または糖尿病と判定された人の割合が前年度より増加している
 - 慢性腎臓病の医療費が前年度より増加している
- これらには、塩分の摂取状況が関係しているといわれています。

この機会に塩分を意識して、食生活を見直すきっかけにしましょう。

令和6年度も同様に集団健診にて測定しますので、ぜひ受診してください。

令和5年度 集団健診結果

	目標摂取量	平均摂取量
男性	7.5 g / 日	9.2 g / 日
女性	6.5 g / 日	8.5 g / 日



※測定結果が出た人(4,444人)での割合