

予防接種を受けましょう

【個別接種】

●ヒブ予防接種（初回接種）

対象 平成28年11月生まれの人
接種期間 生後2か月～5歳の誕生日前日
接種方法 3回接種（ただし、1回目を接種する年齢によって接種回数が変わってきます。詳しくは、接種券と同封してある案内を参考にしてください。）

（追加接種）

対象 ヒブ初回予防接種を平成28年6月に接種した人（ただし1回目を1歳以上で接種した人は除く）
接種期間 5歳の誕生日前日まで
接種方法 1回接種します。

●小児用肺炎球菌予防接種

（初回・追加接種）

対象 平成28年11月生まれの人
接種期間 生後2か月～5歳の誕生日前日
接種方法 4回接種（ただし、1回目を接種する年齢によって接種回数が変わってきます。詳しくは、接種券と同封してある案内を参考にしてください。）

●B型肝炎予防接種

対象 平成28年11月生まれの人
接種期間 生後2か月～1歳の誕生日前日
接種方法 3回接種します。

●四種混合予防接種（1期初回）

対象 平成28年10月生まれの人
接種期間 生後3か月～7歳6か月の前日
接種方法 20日～56日の間隔で3回接種（1期追加）

対象 1期初回3回目を平成28年1月に接種した人
接種期間 7歳6か月の前日まで
接種方法 1回接種します。

●BCG予防接種

対象 平成28年8月生まれの人
接種期間 生後5か月～生後1歳の誕生日前日
接種方法 1回接種します。

●二種混合第2期予防接種

対象 平成18年1月生まれの人
接種期間 11歳の誕生日～13歳の誕生日前日
接種方法 1回接種します。
接種の際は必ず保護者同伴でお出かけ下さい。

●麻しんおよび風しん混合第1期予防接種

対象 平成28年1月生まれの人
接種期間 1歳の誕生日～2歳の誕生日前日
接種方法 1回接種します。

●水痘予防接種

対象 平成28年1月生まれの人
接種期間 1歳の誕生日～3歳の誕生日前日
接種方法 2回接種します。

●日本脳炎第1期（初回）予防接種

対象 平成26年1月生まれの人
接種期間 3歳の誕生日～7歳6か月の前日
接種方法 2回接種します。

（1期追加）

対象 1期初回2回目を平成28年1月に接種した人
接種期間 7歳6か月の前日まで
接種方法 1回接種します。

●日本脳炎第2期予防接種

対象 平成20年1月生まれの人
接種期間 9歳の誕生日～13歳の誕生日前日
接種方法 1回接種します。

●ロタ予防接種（任意接種）

対象 平成28年11月生まれの人
接種期間 1価（ロタリックス）は生後6週～生後24週。5価（ロタテック）は生後6週～生後32週。
接種方法 4週以上の間隔で1価（ロタリックス）は2回接種。5価（ロタテック）は3回接種。

通知 12月下旬に郵送します。

1月の保健センター行事

12月の保健センター行事は11月号広報をご覧ください。 ☎62-1111〈内線184〉
☎62-8158（直通）

行事

	日/曜	受付時間	備 考
誰でもできる健康体操	初心者編 13(金) 27(金) 上級者編 20(金)	午前10時 ～11時30分	簡単で効果的な歩き方や健康によい姿勢を学びます。
離乳食後期講習会 (かみかみクラス)	6(金)	午後1時 ～1時30分	対象：生後8～10か月児の保護者 内容：離乳食の進め方・幼児食について 託児：申込み12/19(月)～12/22(木) 定員10人 *先着順

健診

4か月児健診 (28年8月21日生 ～28年9月10日生)	12(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容：身体測定、内科健診、集団の話、個別相談、絵本の読み聞かせ
10か月児健診 (28年2月21日生 ～28年3月20日生)	24(火)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容：身体測定、内科健診、集団の話、個別相談、歯みがき相談
1歳6か月児健診 (27年6月13日生 ～27年7月11日生)	11(水)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容：身体測定、内科・歯科健診、集団の話、フッ素塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (26年12月生)	18(水)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容：歯科健診、歯みがき指導、集団の話、フッ素塗布、個別相談
3歳児健診 (5日25年11月5日生 ～25年11月26日生 26日25年11月27日生 ～25年12月13日生)	5(木) 26(木)	午後1時～2時	内容：尿検査、身体測定、内科・歯科健診、フッ素塗布、個別相談

相談

母子健康手帳交付	10(火) 16(月) 23(月) 30(月)	午前9時45分 ～10時	時間：午前10時～正午 内容：母子健康手帳交付説明会、健診受診票交付、妊娠中の生活の話、個別相談など 持ち物：妊娠届出書 裏面に記載してある持ち物をご持参ください。 そのほか：都合の悪い方、外国籍の方は、ご連絡ください。
こんにちは赤ちゃん訪問		随時	対象：生後4か月未満の赤ちゃんのいる全家庭 内容：赤ちゃん訪問員（地域の先輩ママ）による、地域の子育て情報の提供・絵本のプレゼント・心配や困っていることなどの聴取（心配事には、あとで保健師などが連絡し、相談に応じます）。 *事前に電話連絡有（電話番号が分からない場合は、直接伺う場合もあります）。転入などで赤ちゃん訪問連絡票を出されていない人は、電話連絡をお願いします。
助産師などによる新生児等訪問相談		随時 (電話予約が必要です)	対象：生後2か月未満の母子 内容：助産師または保健師の家庭訪問による個別相談 母乳に関する悩み・授乳・育児・産後の体・生活、母の気持ちなどの相談・指導
母乳相談	20(金)	午前9時30分 ～11時	対象：生後3か月未満の母子（予約制） 内容：母乳授乳量測定、授乳相談
乳幼児健康相談	11(水)	午前9時30分 ～11時	対象：乳幼児 内容：保健師・栄養士による、育児、健康相談
成人健康相談	26(木)	午前9時30分 ～11時	健康に関すること全般 (栄養相談も含む)

*各種相談は、電話でも随時受け付けています。必要時には、家庭訪問指導も行います。
*乳幼児健診、歯科健診、予防接種、母乳相談、乳幼児健康相談、離乳食講習会には、必ず母子健康手帳をお持ちください。



健康こうた21計画推進
マスコットキャラクター
すこっぴー

健康あらかると

今すぐ 「こうた健康マイレージ」にチャレンジしよう！

特賞商品券5,000円相当が20本！ 賞品総額37万円相当 380人に当たる！

協力店優待券「まいか」カードがもらえる！健康づくりでお得がいっぱいです！

応募締切：1月31日（火）

*チャレンジ期間が必要な場合も有ります。

今すぐチャレンジシートを記入しよう！



私たちチャレンジしました！

12月の「こうた健康マイレージにチャレンジ！」相談会

と き 12月8日（木）、15日（木）、22日（木） 午前9時～11時30分

と ころ 保健センター

内 容 こうた健康マイレージチャレンジ方法、チャレンジシートの記入方法、ポイント獲得方法などの相談、およびチャレンジシートの提出受付など

対 象 20歳以上の人

持ち物 お手持ちの「こうた健康マイレージチャレンジシート」（無い人には、当日お渡しします。）、各種健診や健康教室などの参加日がわかるもの

そのほか ・「こうた健康マイレージチャレンジシート」は、保健センターなどで配布しています。
・「こうた健康マイレージ」の詳細は、チラシ、町ホームページまたは広報こうた7月号をご覧ください。

問合せ 健康課 健康増進グループ（内線181）

ケーブルテレビ幸田町番組『幸せのめぐみ』紹介レシピ

町内の生産者の皆さんが、大切に作っている農産物を使った料理をこうた食生活改善ボランティアが紹介します。

【大豆と野菜のパンケーキ】

材 料（5枚分）

・ホットケーキミックス	150g	・ごぼう	約10cm
・卵	1個	・人参	1/2本
・牛乳または水	100ml	・乾燥わかめ	大さじ1
・ゆで大豆	150g		



《作り方》

- ① ごぼうはさがきにし、酢水にさらしてから下ゆでし、人参もさがきにし下ゆでする。
- ② わかめは、水に戻して細かく切る。
- ③ ホットケーキミックスに卵と牛乳を入れて混ぜる。
- ④ ③にごぼう、人参、わかめ、ゆで大豆を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 生地を5等分にしてフライパンで焼く。

問合せ 健康課 母子保健グループ（内線184）