



# 健康インフォメーション

Health Information



## ★★★ 11月の保健センター 行事・健診 ★★★

	日/曜	受付時間	備考
誰でもできる健康体操	上級者編 29日☉	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)	8日☉	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10月28日☉～11月1日☉ 定員8人 *先着順
4か月児健診 (令和元年6月25日～7月14日生)	14日☉	午後1時～2時 集团の話／1時～1時20分	内容：身体測定、内科健診、集团の話、個別相談、絵本の読み聞かせ
10か月児健診 (平成30年11月22日～12月23日生)	5日☉	午後1時～2時 集团の話／1時～1時20分	内容：身体測定、内科健診、集团の話、個別相談、歯みがき相談
1歳6か月児健診 (平成30年4月3日～4月25日生)	7日☉	午後0時50分～2時 集团の話／0時50分～1時10分	内容：身体測定、内科・歯科健診、集团の話、フッ素塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (平成29年9月23日～10月27日生)	20日☉	午後1時～2時 集团の話／1時～1時20分	内容：歯科健診、歯みがき指導、集团の話、フッ素塗布、個別相談
3歳児健診 (平成28年9月28日～10月24日生)	28日☉	午後0時50分～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
住民健診 (65歳以上)	8日☉	午後9時～11時	内容：胸部レントゲン、検尿、身体測定、血圧測定、診察、血液検査など 持ち物：健康保険証、健診受診票 *大腸がん検診(400円)、肺がん検診(500円)希望者は自己負担金 *(対象者のみ) B型・C型肝炎問診票

## ★★★ 11月の保健センター 相談 ★★★

	日/曜	受付時間	備考
母子健康手帳交付	5日☉ 11日☉ 18日☉ 25日☉	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：都合の悪い人、外国籍の人は、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(電話番号がわからない場合は、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、母の気持ち等の相談・指導
母乳相談	21日☉	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	13日☉	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	28日☉	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。

## ★★★ 予防接種を受けましょう ★★★

対象者には10月下旬に接種券を郵送します。

予防接種の種類	接種期間	接種方法
<b>ヒブ予防接種(初回接種)</b> 令和元年9月生まれの人	生後2か月～5歳の誕生日前日	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)
<b>ヒブ予防接種(追加接種)</b> ヒブ初回予防接種を平成31年4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)	5歳の誕生日前日まで	1回接種
<b>小児用肺炎球菌予防接種(初回・追加接種)</b> 令和元年9月生まれの人	生後2か月～5歳の誕生日前日	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>B型肝炎予防接種</b> 令和元年9月生まれの人	生後2か月～1歳の誕生日前日	3回接種
<b>四種混合予防接種(第1期初回)</b> 令和元年8月生まれの人	生後3か月～7歳6か月の前日	20～56日の間隔で3回接種
<b>四種混合予防接種(第1期追加)</b> 1期初回3回目を平成30年11月に接種した人	7歳6か月の前日まで	1回接種
<b>BCG予防接種</b> 令和元年6月生まれの人	生後5か月～1歳の誕生日前日	1回接種
<b>麻しん及び風しん混合第1期予防接種</b> 平成30年11月生まれの人	1歳の誕生日～2歳の誕生日前日	1回接種
<b>水痘予防接種</b> 平成30年11月生まれの人	1歳の誕生日～3歳の誕生日前日	2回接種
<b>日本脳炎予防接種(第1期初回)</b> 平成28年11月生まれの人	3歳の誕生日～7歳6か月の前日	2回接種
<b>日本脳炎予防接種(第1期追加)</b> 1期初回2回目を平成30年11月に接種した人	7歳6か月の前日まで	1回接種
<b>日本脳炎第2期予防接種</b> 平成22年11月生まれの人	9歳の誕生日～13歳の誕生日前日	1回接種
<b>二種混合第2期予防接種</b> 平成20年11月生まれの人	11歳の誕生日～13歳の誕生日前日	1回接種(接種の際は必ず保護者同伴でお出掛けください)
<b>ロタ予防接種(任意接種)</b> 令和元年9月生まれの人	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～32週	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。
<b>おたふくかぜ予防接種(任意接種)</b> 平成30年11月生まれの人	1歳の誕生日～2歳の誕生日前日	1回接種

## インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、毎年12月上旬から流行が始まり、1月から3月にピークを迎えます。突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状がみられ、普通のかぜに比べ全身症状が強いのが特徴です。

## 予防・治療について

- 流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。12月中旬までに接種を済ませることをおすすめします。
- 咳などの症状がある場合は、マスクを着用するなど、周りの人にうつさないよう心掛けましょう。
- 外出後には、石けんで手洗いをしましょう。
- 空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなりますので、室内では加湿器などで適度な湿度を保つようにしましょう。

流行情報については、愛知県ホームページで確認できます。

**問合せ** 健康課健康増進グループ (内線182) FAX62-8217