



健康インフォメーション

Health Information



★★★ 1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	初心者編 24日☎ 上級者編 17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)	10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12月23日☎～12月27日☎ 定員8人 *先着順
4か月児健診 (令和元年8月26日～9月15日生)	23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31年1月26日～3月1日生)	21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5月26日～6月20日生) (平成30年6月21日～7月12日生)	14日☎ 28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11月30日～12月25日生)	29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11月23日～12月14日生)	16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

★★★ 1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	6日☎ 14日☎ 20日☎ 27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	16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	8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	23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しています。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12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
ヒブ予防接種(初回接種) 令和元年11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)
ヒブ予防接種(追加接種) ヒブ初回予防接種を令和元年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)	5歳の誕生日前日まで	1回接種
小児用肺炎球菌予防接種(初回・追加接種) 令和元年11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型肝炎予防接種 令和元年11月生まれの人	生後2か月～1歳の誕生日前日	3回接種
四種混合予防接種(第1期初回) 令和元年10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
四種混合予防接種(第1期追加) 1期初回3回目を平成31年1月に接種した人	7歳6か月の前日まで	1回接種
BCG予防接種 令和元年8月生まれの人	生後5か月～1歳の誕生日前日	1回接種
麻疹及び風しん混合第1期予防接種 平成31年1月生まれの人	1歳の誕生日～2歳の誕生日前日	1回接種
水痘予防接種 平成31年1月生まれの人	1歳の誕生日～3歳の誕生日前日	2回接種
日本脳炎予防接種(第1期初回) 平成29年1月生まれの人	3歳の誕生日～7歳6か月の前日	2回接種
日本脳炎予防接種(第1期追加) 1期初回2回目を平成31年1月に接種した人	7歳6か月の前日まで	1回接種
日本脳炎第2期予防接種 平成23年1月生まれの人	9歳の誕生日～13歳の誕生日前日	1回接種
二種混合第2期予防接種 平成21年1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)
ロタ予防接種(任意接種) 令和元年11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。
おたふくかぜ予防接種(任意接種) 平成31年1月生まれの人	1歳の誕生日～2歳の誕生日前日	1回接種

マタニティ教室 母乳育児編に参加しよう！

妊娠おめでとうございます。母乳育児編では、「おっぱいは自然に出るの？何か準備が必要？」などの疑問に助産師がお答えします。また、この機会に妊婦さん同士でおしゃべりや情報交換をしませんか？

と き 令和2年1月20日㊤ 午後1時30分～4時(受付：午後1時～1時25分)

と ころ 保健センター

- 内 容**
- ・妊娠中こそ知っておきたい食のお話
 - ・母乳育児・おっぱいについて一緒に学ぼう
 - ・プチママ体験！赤ちゃん人形を抱っこしてみよう！
 - ・一緒に考えよう「赤ちゃんってどうして泣くの？」
 - ・おしゃべりタイムでママ友になろう

対 象 町内在住の妊婦さん **定 員** 20人 *先着順、予約制

持 ち 物 母子健康手帳、筆記用具、必要な人はお茶などの水分

申 込 み 令和2年1月17日㊤までに健康課母子保健グループ(内線184)へお申し込みください。FAX62-8217

