



健康こうた21計画推進  
マスコットキャラクター  
ずこびー

# 健康インフォメーション

Health Information



## ★★★ 10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 16日(金) 上級者編 30日(金)	午前10時～11時30分	簡単で効果的な歩き方や健康により姿勢を学びます。
離乳食前期講習会 (ごっくんクラス)	8日(木)	午前9時30分～午後3時30分	対象：生後3～5か月児の保護者 内容：電話での離乳食についての相談 申込み9月28日(木)～10月2日(金) 定員18人 *先着順
4か月児健診 6日(令和2年5月16日～6月5日生) 29日(令和2年6月6日～6月27日生)	6日(木) 29日(木)	郵送される個別通知をご確認ください。	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 (令和元年9月16日～10月16日生)	22日(木)	郵送される個別通知をご確認ください。	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 (平成30年12月30日～31年1月26日生)	20日(木)	郵送される個別通知をご確認ください。	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 (平成30年5月18日～6月15日生)	5日(木)	郵送される個別通知をご確認ください。	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 13日(平成29年4月28日～5月21日生) 27日(平成29年5月22日～6月15日生)	13日(木) 27日(木)	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：尿検査、身体測定、内科・歯科健診、フッ素塗布、個別相談

\*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日程、内容などが変更になる場合がありますので、ご了承ください。

\*対象者については健診実施状況により変更となる場合があります。詳細は町ホームページ、郵送される個別通知をご覧ください。

## ★★★ 10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(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木)	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、後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	15日(木)	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	7日(木)	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 *電話予約要
成人健康相談	22日(木)	午前9時30分～11時	健康に関すること全般

\*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。

\*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載されている催し物  
などが延期・中止となる場合があります。

## ★★★ 予防接種を受けましょう ★★★

対象者には9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2年8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令和2年3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2年8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2年8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2年7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回目を令和元年10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2年5月生まれの人	生後5か月～1歳の誕生日 前日	1回接種
<b>麻しんおよび風しん混合第1期予防接種</b> 令和元年10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> 令和元年10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29年10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回目を令和元年10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23年10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21年10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</b> 令和2年8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> 令和元年10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** 10月15日(㊤) 午後1時15分～3時30分 (受付:午後1時～1時15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名 \*先着順

**持 ち 物** 母子健康手帳、筆記用具、お茶などの水分

**申 込 み** 10月14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。

FAX (0564) 62-8217