

# イーストプラザいこまい館 健康インフォメーション



申し込み・問い合わせ 健康課 ☎0561(37)5813

## 3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です。

定期予防接種は、対象年齢であれば無料で接種できます。入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

### ◆予防接種法に基づく予防接種



	種 目	対 象	と き	そ の ほ か
集団接種	BCG	12カ月未満児	3月1日(火)、16日(水)、4月6日(水)	標準的な接種期間は、生後5カ月～8カ月未満
	受付時間	13:20～14:00		
	場 所	健康づくりセンター（いこまい館2階）		
	持 ち 物	母子健康手帳、予診票(要記入)、体温計 ※体調が心配な人は、当日主治医の許可を得てからお越しください。		
個別接種	4種混合、2種混合、麻しん風しん(混合ワクチン)、水痘、不活化ポリオ、日本脳炎、Hib(ヒブ)、小児用肺炎球菌、子宮頸がんの予防接種は、年間を通じて実施しています。			
	予防接種つづりの中の予診票を持参の上、町指定医療機関(要予約)にて接種してください。			
	予診票がない人は母子健康手帳を持って、健康課(いこまい館2階)までお越しください。			

### ◆上記予防接種の注意

- ・母子健康手帳を忘れると接種できません。
- ・事前に予防接種説明書「予防接種とこどもの健康」をお読みください。
- ・乳幼児、小中学生の予防接種で、町外(県内に限る)の主治医による接種が必要な人は、接種前に必ず健康課に申請をしてください。申請がないと全額本人負担になります。
- ・**3種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風)ワクチンは、製造中止が決定しました。ワクチンの接種が終わっておらず、かつ接種できる病院が見つからない人はご相談ください。**

## 3月で終了

### 麻しん風しん(MR)予防接種

- 種 類 麻しん風しん(MR)ワクチン2期
- 対 象 年長児(就学前の1年間)
- ※今年度はH21年4月2日～H22年4月1日生まれが対象
- 接種回数 1回
- 接種期間 3月31日(木)まで
- 負 担 金 無料(上記接種期間を過ぎると有料)
- ※詳細は「平成27年度保健事業年間スケジュール」参照

## 3月で終了

### 高齢者肺炎球菌予防接種

対象 今までに高齢者肺炎球菌予防接種「ニューモバックスNP(23価肺炎球菌ポリサッカライドワクチン)」を受けたことがない人で、次の①か②を満たす人

①次のいずれかの生年月日に該当する町内在住者

- ① S25.4.2～S26.4.1      ② S20.4.2～S21.4.1
- ③ S15.4.2～S16.4.1      ④ S10.4.2～S11.4.1
- ⑤ S5.4.2～S6.4.1        ⑥ T14.4.2～T15.4.1
- ⑦ T9.4.2～T10.4.1      ⑧ T4.4.2～T5.4.1

② S26.4.2～S31.4.1生まれで、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに身体障害者手帳1級程度の障害がある人

接種場所 町指定医療機関(保健事業年間スケジュール、町ホームページ参照)

接種回数 1回

接種期間 3月31日(木)まで

負 担 金 2,500円(生活保護世帯の人は申請すれば無料)



### 名古屋大学との共同事業

#### 「健康寿命を延ばすプロジェクト」始動

名古屋大学と東郷町の共同事業が、来年度から始まります。この事業では、健康寿命を延ばすことを目的に、メタボリックシンドローム、身体機能(筋力やバランス能力)、認知機能の3つの関係を研究します。

#### メタボリックシンドローム(メタボ)と認知症の関係

糖尿病・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上と肥満を併せ持つ状態をメタボといいます。メタボになると、動脈硬化性疾患の心筋梗塞や脳梗塞になる危険性が高くなります。

また、メタボで脳梗塞や脳出血で起こる脳血管性認知症になりやすくなることも研究で明らかになっています。

平成25年度の特定健診では、LDL(悪玉)コレステロール値の高い人が男性の46.6%、女性の58.5%を占めていました。

メタボの最大の原因は、過食と運動不足です。バランスの良い食事と適度な運動を心掛け、メタボを予防・改善しましょう。



## 妊娠届出書の提出時にマイナンバーが必要です。

妊娠届出書を提出する際は①通知カード②個人番号の表示がある住民票③個人番号カードのいずれかをご持参ください。

※①②の場合は、運転免許証など身分証明ができるものも必要

また、妊婦本人以外が代理で申請する場合は、委任状と代理人の身分証明ができるもの（運転免許証など写真付きのもの）が必要です。

※詳細は「町HP > 健康・福祉・子育て > 妊娠・出産 > 妊娠 > 母子健康手帳及び妊婦・乳児健康診査受診票の交付」参照

	事業名	とき	対象	内容・そのほか
健診	4か月児健診	3月9日(水)	H27年10月21日～11月10日生	持ち物:母子健康手帳、問診票(要記入)、バスタオル
		3月23日(水)	H27年11月11日～30日生	
	1歳6か月児健診	3月15日(火)	H26年8月生	持ち物:母子健康手帳、問診票(要記入)、タオル、フッ素代300円(希望者のみ) ※歯みがきをしてからお越しください。 (フッ素はきれいな状態の歯に塗ることで効果が得られます)
	2歳児歯科健診	3月3日(木)	H26年2月生	
		4月7日(木)	H26年3月生	
3歳児健診	3月8日(火)	H25年2月生	持ち物:母子健康手帳、問診票(要記入)、目と耳のアンケート(要記入)、尿	
※受付時間…4か月児健診(第2子以降は13:10 第1子は13:45)、そのほかの健診…個人通知した時間 ※未受診の人も上記の日程にお越しください。また、該当する健診日に受けられない場合は、次回の健診日にお越しください。				
相談	お誕生日相談 (11、12か月児)	3月23日(水) 受付 第1子 9:30 第2子以降 10:30	H27年3月生	身長・体重測定、お話「ふれあい遊び」「ことばの育て方」「1歳からの食事」、個別相談 (医師による診察はありません) 持ち物:母子健康手帳、お誕生日相談アンケート
	赤ちゃん相談 離乳食相談	3月1日、4月5日(火) 受付 10:00～11:00	0～12カ月児	身長・体重測定 保健師による子育て相談(発育、発達、くせ、気になることなど)
	育児相談 栄養相談	3月8日、22日(火) 受付 10:00～11:00	0カ月～就学前	管理栄養士による栄養相談
	ことばの相談	3月10日、17日(木) 開催 13:30～17:00	1歳6カ月児～3歳	ことば、発達、育児について不安のある人 担当:臨床心理士 ※予約制
	5歳児発達相談 (年中児)	3月14日(月)午後 1人1時間30分程度	年中児	臨床心理士による発達検査・相談 ※予約制
	子育て相談 (電話・面接)	月～金 9:00～12:00 (祝日は除く)	妊産婦、乳幼児	保健師による子育て、しつけ、発達、病気などの相談 ※面接の場合は事前にご連絡ください
	離乳食教室 (初級編:離乳食いちから教えます)	3月9日(水) 受付 9:30(託児あり) 9:50(託児なし) 開催 10:00～11:30	3～6カ月の児を持つ親 (定員15人)	離乳食の調理実習と試食、お話(相談可) 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、食器ふきん、手ふき ※予約制 ※託児(0歳児のみ・有料)は要予約。希望者は3月2日(水)までに申し込んでください。
子育てクラブ <3～6か月>	3月16日(水) 受付 9:50 開催 10:00～11:30	3～6カ月の児とその親	「赤ちゃん体操」「離乳食の話・試食」「応急手当の話」 持ち物:母子健康手帳、バスタオル	
なかよし教室	うさぎ組 3月3日(木) ぞう組 3月10日(木) 受付 9:10 開催 9:30～11:00	1歳6カ月～おおむね2歳 おおむね2歳～就園前	ことば、発達、育児について心配のある親子 担当:保健師、保育士、臨床心理士 ※要相談	
あひるクラブ (双子交流会)	4月6日(水) 開催 10:30～11:30	双子・三つ子を持つ親 および妊娠中の人	双子・三つ子を妊娠中、および子育て中のお父さん、お母さんの集まりです。	
パパママ教室 2回目	3月6日(日) 受付 9:20 開催 9:30～11:30	妊婦および夫	「妊婦体操」「沐浴体験」 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ※予約制	
パパママ教室 1回目	4月16日(土) 受付 9:20 開催 9:30～11:30	妊婦および夫	「プレパパの妊婦体験」「妊娠・出産・育児中の気持ち」 「おなかの赤ちゃんの様子」「食生活の基本(試食あり)」 ※予約制	

場所:健康づくりセンター(いこまい館2階)