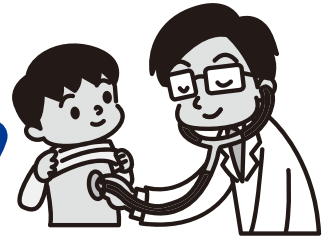


# 健康インフォメーション



申し込み・問い合わせ 健康課 ☎ 0561(37)5813

## 予防接種法に基づく予防接種

|      | 種目・対象者  | とき                     | その他                   |
|------|---|------------------------|-----------------------|
| 集団接種 | B C G・12カ月未満児   | 8月1日(火)、30日(水)、9月5日(火) | 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<br>場 所 健康づくりセンター（いこまい館2階）<br>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、B型肝炎、子宮頸がんの予防接種は、年間を通じて実施しています。<br>予防接種つづりの中の予診票をお持ちの上、町指定医療機関(要予約)で接種してください。<br>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)へお越しください。 |                        |                       |

### 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」を読んできてください。
- ・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してください。申請がないと全額本人負担となります。
- ・お子さんが定期接種を受ける場合、保護者(親権を行う者または後見人)が同伴してください。やむを得ない理由により同伴できない場合は、お子さんの健康状態を普段からよく知っていて、予診票の内容をよく理解している親族などが同伴してください。その場合は保護者の委任状が必要ですので、健康課にお問い合わせください。



### かかりつけ医・歯科・薬局を見つけましょう

かかりつけ医・歯科・薬局を見つけることで、長期にわたって継続的に自身の健康管理を行えます。普段から「かかりつけ」を見つける意識を持ちましょう。



#### かかりつけ医

- ・開業医などの身近な医師で、どんな病気でもみてくれる。
- ・心の不安について相談に乗ってくれる。
- ・必要に応じて専門医を紹介してくれる。

#### かかりつけ歯科

- ・同じ歯科を定期的に受診することで、口の中の小さな変化にも気付いてもらえる。
- ・虫歯や歯周病の早期発見、早期治療が可能になる。
- ・経過を把握しているため、より確実な治療をしてもらえる。

#### かかりつけ薬局

- ・お薬手帳で処方箋以外の薬も確認し、飲み合わせや重複をより正確に確認してくれる。
- ・薬の飲み残しや飲み忘れがないよう、薬剤師が薬物治療をサポートしてくれる。
- ※どの病院を受診しても、同じ薬局に行くようにしましょう。



#### 地域の中でかかりつけを見つけるときのポイント

- ・家からできる限り近い。
- ・信頼できる。
- ・日ごろから健康管理や教育を行ってくれる。

### 健康づくりに取り組んでいますか？

6月から、「いきいきとうごう健康マイレージ事業」が始まりました。この事業は、生活習慣の改善に取り組んだり、健康講座に参加したりしてチャレンジシートにポイントをためると、お得なサービスが受けられるというものです。この機会に、ぜひ健康づくりに取り組みませんか。

#### チャレンジシートの入手方法

- ・健康課窓口または役場総合案内でもらう。
- ・町ホームページでダウンロードする。
- ※広報とうごう6月号と同時に全戸配布しています。

#### ポイントのためかた

- ・自分で健康づくりの目標を立てて取り組む【1ポイント】  
例：よくかんで食べる、体重を測る、早寝早起きをする
- ・イベント・教室などに参加する【5ポイント】  
例：町の健康教室に参加する、地区の盆踊りに参加する
- ・健診(検診)・健康相談・予防接種を受ける【5ポイント】  
例：職場の健康診断を受ける、禁煙外来に行く

#### 100ポイント以上ためると「まいかカード」を進呈

100ポイント以上ためて健康課にチャレンジシートを提出した人全員に、まいかカードをお渡しします。

県内700以上の協力店でまいかカードを提示すると、お得なサービスが受けられます。抽選で賞品が当たるダブルチャンス特典もあります。



|  | 事業名                            | とき  | 対象                                      | 内容・その他  |
|--|--------------------------------|---|---|---|
| 健<br>診   | 4か月児健診                         | 8月23日(水)  | 平成29年4月1日～4月20日生                        | 持ち物: 母子健康手帳、問診票(要記入)、バスタオル  |
|  |                                | 9月6日(水)   | 平成29年4月21日～5月10日生                       |   |
|  | 1歳6か月児健診                       | 8月22日(火)  | 平成28年1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)<br>※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                        | 8月3日(木)   | 平成27年7月生                                |   |
|  | 3歳児健診                          | 8月8日(火)   | 平成26年7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)、その他の健診…個人通知した時間<br>※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<br>談   | お誕生日相談<br>(11、12カ月児)           | 8月23日(水)<br>受付第1子…9:30<br>第2子以降…10:30<br>※個別に通知します。     | 平成28年8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<br>(医師による診察はありません。)<br>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<br>離乳食相談                | 8月1日、9月5日(火)<br>受付10:00～11:00                           | 0～12カ月児                                 | 身長・体重測定<br>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<br>栄養相談                   | 8月15日、22日(火)<br>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                         | 8月3日(木)9:00～12:00<br>24日(木)13:00～17:00                  | 1歳6カ月児～3歳                               | 臨床心理士によることば、発達、育児の相談<br>※予約制  |
|  | 4歳児発達相談                        | 8月17日(木)  | 年少児                                     | 臨床心理士による発達検査・相談<br>1人1時間30分程度<br>※予約制   |
|  | 5歳児発達相談                        | 8月16日(水)  | 年中児                                     |   |
|  | 子育て相談<br>(電話・面接)               | 月～金曜日 9:00～16:00<br>(祝日を除く)                             | 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<br>※面接の場合は事前にご連絡ください。  |
| 教<br>室   | 離乳食教室<br>(初期編:離乳食<br>いちから学びます) | 8月9日(水)<br>受付9:50<br>※託児申し込み者は9:30<br>開催10:00～11:30     | 3～6カ月の児を持つ親<br>(定員15人)                  | 離乳食の調理実習と試食、お話(相談可)<br>持ち物: 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、<br>食器用布巾、手拭き ※予約制<br>※託児(0歳児のみ・有料)は要予約。希望者は8月2日<br>(水)までに申し込んでください。 |
|  | なかよし教室                         | うさぎ組 8月27日(日)<br>ぞう組 8月24日(木)<br>受付9:10<br>開催9:30～11:00 | うさぎ組 1歳6カ月～おおむね<br>2歳<br>ぞう組 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<br>担当: 保健師、保育士、臨床心理士<br>※要事前相談   |
|  | あひるクラブ<br>(双子交流会)              | 8月2日(水)<br>9月6日(水)*<br>開催10:30～11:30                    | 双子・三つ子を持つ親<br>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、<br>お母さんの集まりです。<br>*開放日のため保健師はいません。   |
|  | パパママ教室<br>1回目                  | 8月5日(土)<br>開催9:30～11:30                                 | 妊婦と夫<br>妊婦のみも可                          | 「プレパパの妊婦体験」、「妊娠・出産・育児中の気持ち」、<br>「おなかの赤ちゃんの様子」、「食生活の基本・母乳育児のための食生活(試食あり)」<br>持ち物: 母子健康手帳 ※予約制                          |
| 場所:健康づくりセンター(いこまい館2階)  |                                |   |   |   |



### 母子健康手帳・妊産婦乳児健康診査受診票の交付

妊娠初期から妊婦健診を受けられるよう、早めに申請しましょう。(いこまい館2階の健康づくりセンターで随時交付)  
受診票の交付には、マイナンバーが必要です。①個人番号の通知カード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お持ちください。(①②の場合は、運転免許証など写真付きの本人確認書類も必要です。また、妊婦本人以外が代理で申請する場合は、委任状と代理人の写真付きの本人確認書類も必要です)