

健康

イーストプラザいこまい館 インフォメーション

申し込み・問い合わせ 健康推進課 ☎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	BCG・12カ月未満児	8月7日(水)、27日(火)、9月3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 場所 健康づくりセンター（いこまい館内） 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。 お願い 接種時にお子さんの体を支えてもらうため、保護者の人はズボンなどでお越しください。		
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。 予防接種つづりの中の予診票をお持ちの上、町指定医療機関で接種してください。(要予約) 予診票がない人は、母子健康手帳を持って健康推進課(いこまい館内)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「予防接種と子どもの健康」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、接種前に必ず健康推進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。



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。
- ・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を行ってくれる。

「いきいきとうごう健康マイレージ」実施中です。

生活習慣改善の取り組みや、健診(検診)の受診、健康講座への参加などをチャレンジシートに記録すると、ポイントがたまりお得なサービスが受けられる「いきいきとうごう健康マイレージ」を実施しています。

健康づくりに楽しく継続して取り組みましょう。

対象 町内在住・在学・在勤者 ※年齢制限はありません。

健康マイレージの流れ

▼チャレンジシートを入手

チャレンジシートは、健康推進課窓口と役場総合案内、児童館で配布しています。また、町ホームページからダウンロードできます。

※広報とうごう6月号と同時に全戸配布しています。

▼ポイントをためる

ポイントのため方	たまるポイント
健康づくりの目標を立てて取り組む<目標の例>早寝早起きをする	1日達成するごとに1ポイント
健診(検診)・健康相談・予防接種を受ける	1項目受けるごとに5ポイント
イベントや教室などに参加する	1回参加するごとに5ポイント

▼優待カード「まいか」をもらう・つかう

100ポイント以上ためて健康推進課窓口でチャレンジシートを提出すると、「まいかカード」が発行されます。

県内900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。また、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
健診	4か月児健診	8月21日(水)	平成31年4月1日～4月20日生	持ち物:母子健康手帳、アンケート(要記入)、バスタオル
		9月4日(水)	平成31年4月21日～令和元年5月10日生	
	1歳6か月児健診	8月20日(火)	平成30年1月生	持ち物:母子健康手帳、アンケート(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	8月8日(木)	平成29年7月生	
		9月5日(木)	平成29年8月生	
3歳児健診	8月6日(火)	平成28年7月生	持ち物:母子健康手帳、アンケート(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…個別通知した時間 ※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カ月児)	8月28日(水) 受付第1子…9:30 第2子以降…10:20 ※個別に通知します	平成30年8月生	身長・体重測定、お話「お口のお手入れ」「ことばの育て方」「1歳からの食事」、個別相談、栄養相談(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	8月6日、9月3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) 管理栄養士による栄養相談
	育児相談 栄養相談	8月20日、27日(火) 受付10:00～11:00	0カ月～就学前	臨床心理士によることば、発達、育児の相談 ※予約制(1人1時間程度)
	ことばの相談	8月8日(木)、9月5日(木) 9:00～正午	1歳6カ月児～3歳	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。
	子育て相談(電話・面接)	月～金曜日 9:00～16:00	妊産婦、乳幼児	臨床心理士による発達検査・相談 ※予約制(1人1時間30分程度)
	4歳児発達相談	8月21日(水)	年少児	
	5歳児発達相談	8月28日(水)	年中児	
教室	離乳食教室(初期編:離乳食をいから学びます)	8月7日(水) 受付9:50 ※託児申し込み者は9:30 開催10:00～11:30	3～6カ月の児を持つ親(定員15人)	初めての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、食器用布巾、手拭き ※予約制 ※託児(0歳児のみ・1人につき200円)は要予約。 希望者は教室開催日の1週間前までに申し込んでください。なお、お子さんの同伴はお控えください。
	なかよし教室	うさぎ組 8月22日(木) 9月8日(日) ぞう組 8月29日(木) 受付9:10から 開催9:30～11:00	うさぎ組 おおむね1歳6カ月～2歳 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向けの教室です。 担当:保健師、保育士、臨床心理士※要事前相談
	あひるクラブ(双子交流会)	8月21日、9月4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・三つ子を妊娠中の人、および子育て中のお父さん、お母さんの集まりです。 *9月4日(水)は、開放日のため保健師はいません
場所:健康づくりセンター(いこまい館内)				



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)

※妊産婦タクシー料金利用助成券(10,000円分)も同時に申請できます。認印をお持ちください。

