

健康のページ

保健福祉センター

健：健康づくり推進課 ☎(260)5661~2
こ：子ども総務課 ☎(260)5609
障：障がい福祉課 ☎(260)5665
 ※車での来場はご遠慮ください。

予防接種

母子健康手帳の予防接種欄をもう一度ごらんください。必ず「予防接種と子どもの健康」と「お知らせ」を読むとともに、予防接種の効果や副反応などについて十分に理解したうえで受けてください。

予防接種は健康なときに受けましょう。※次の場合は、事前に健康づくり推進課へご連絡ください／①保護者以外が同伴する(保護者同伴が原則ですが、子どもの健康状態が分かる親族でも同伴可・保護者の委任状が必要)、②やむをえない理由で他市町村で受ける(大和市が発行する「依頼書」が必要)。

健 個別接種(定期接種)

対象年齢になったら、接種間隔などに注意し、協力医療機関で事前に日時などを確認して受けてください。☑ 予診票、母子健康手帳、健康保険証、体温計、黒のボールペン、予防接種番号シール(予診票に張るか予防接種番号を記入)。

がん集団検診 ☎(260)5661 健康づくり推進課

☑①地域医療センター、②③保健福祉センター 7/5(木)~12(木)に検診日、検査項目(複数選択可)、郵便番号、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号を明記し、ファクス(264)0142またははがきで〒242-8601保健福祉センター健康づくり推進課へ。電話(8:30~17:15)またはインターネットによる電子申請も可。定員を超えた場合は抽選し、結果を後日通知。詳しくは市のホームページをごらんください。

注意▶現在、胃腸病や心臓病、高血圧などで治療中または経過観察中の人は、必ず主治医に確認してから申し込んでください。妊娠中の人はご遠慮ください。

◎結核検診(胸部レントゲン)を同時実施

☑16歳以上の人(会社などで受診できる人はご遠慮ください)。風邪に似た症状、長引くせきに注意!

※各予防接種とも予診票がない人はお問い合わせください(予診票がないと接種できません)。

◎ジフテリア・百日ぜき・破傷風(DPT)
 ☑生後3か月以上7歳6か月未満の子(初回は3~8週の間隔で3回接種、追加は初回の3回目終了後1年以上経過して1回接種)。

◎麻しん(はしか)・風しん

☑①1期▶1歳以上2歳未満の子に1回接種 ※1歳になったら速やかに受けましょう。

②2期▶平成18年4/2~同19年4/1生まれの子、③中学1年生相当対象者▶平成11年4/2~同12年4/1生まれの子、④高校3年生相当対象者▶平成6年4/2~同7年4/1生まれの子(高校2年生で定期接種した人を除く)。

※②~④の対象者の接種期間は来々3/31まで(対象者には予診票などを送付済みです)。

※麻しん風しん混合(MR)ワクチンを1回接種(麻しん・風しん単独ワクチンを希望する場合はそれぞれ1回ずつ接種)。

※③④の予防接種は平成20年度~24年度の5年間の経過措置です。

◎日本脳炎

☑1期▶3歳以上7歳6か月未満の子(初回は1~4週の間隔で2回、追加は1回接種)

2期▶9歳以上13歳未満の子(基礎免疫(3回)を接種した子に1回接種)。

※特例▶平成7年6/1~同19年4/1生まれで、4回接種していない人は、残りの回数を20歳になるまでに接種できます。

◎2期ジフテリア・破傷風

☑11歳以上13歳未満の子に1回接種(小学6年生に予診票などを送付)。

健 個別接種(任意接種)

昨年度、接種の見合わせやワクチンの供給

不足があったため、3つのワクチンの助成期間を来々3/31まで延長します。接種時の持ち物など、詳しくは市のホームページをごらんになるか、お問い合わせください。

◎ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン
 対象年齢により接種回数・間隔が異なりますので、医師とよく相談してください

☑大和市に住民登録または外国人登録をしている生後2か月~5歳未満(5歳の誕生日の前々日まで)の子。

◎子宮頸がん予防ワクチン(3回接種)

☑大和市に住民登録または外国人登録をしている平成7年4/2~同12年4/1生まれの女子。

※ただし、平成7年4/2~同8年4/1生まれの女子は、平成24年3/31までに接種を開始した人が、助成制度の対象となります。

※3回の接種には、6か月かかりますので、接種スケジュールにご注意ください。

※使用するワクチン(サーバリックスとガーダシル)で接種間隔が異なります。

子どもの健診ほか

健診により会場が異なります。対象者へ個別に送付した「健診のお知らせ」に記載された会場をご確認ください。

☑4か月児健診

☑☑8/1(水)(4/1~10生まれの子)・22(水)(4/11~20生まれの子)・27(月)(4/21~30生まれの子) / 受け付け▶いずれも12:30~13:30 ☑保健福祉センター ☑母子健康手帳、必要事項を記入しバーコードシールを張った4か月児健康診査票と4か月児健康診査アンケート ☑不要。

検診日/定員	検査項目	費用	対象
①9/8(土)・②9(日) / 各200人	肺がん	500円	40歳以上
	胃がん(バリウム)	1,200円	
	大腸がん	500円	20歳以上の女性
	子宮がん(頸部)	900円	
③9/13(木) / 100人	乳がん(視触診)	600円	30歳以上の女性
	乳がん(視触診+マンモグラフィ)	2,000円	40歳以上の女性

※肺がん検診でたんの検査が必要な場合は800円追加。
 ※受診は各項目とも年に1回です(乳がん検診は視触診のみとマンモグラフィ併用のどちらか1回)。申し込み後の日程変更はご遠慮ください。

☑8か月児健診(協力医療機関へ)

☑生後8~10か月の子 ☑母子健康手帳、健康保険証、必要事項を記入しバーコードシールを張った8か月児健康診査票 ☑受診日時などは協力医療機関で確認。

☑1歳6か月児健診(協力医療機関へ)

☑1歳6か月~1歳8か月の子 ☑母子健康手帳、健康保険証、必要事項を記入しバーコードシールを張った1歳6か月児健康診査票 ☑受診日時などは協力医療機関で確認。

☑1歳6か月児歯科健診

☑☑8/9(木)(昨年2/1~15生まれの子)・30(木)(同2/16~28生まれの子) / 受け付け▶いずれも9:00~9:45 ☑地域医療センター ☑母子健康手帳、子どもの歯ブラシ、必要事項を記入しバーコードシールを張った1歳6か月児歯科健康診査票と歯科健康診査アンケート ☑不要。

☑3歳6か月児健診

☑☑8/2(木)(平成21年2/1~15生まれの子)・23(木)(同2/16~28生まれの子) / 受け付け▶いずれも12:30~13:30 ☑地域医療センター ☑母子健康手帳、送付した容器に入れた尿、必要事項を記入しバーコードシールを張った3歳6か月児健康診査票と3歳6か月児健康診査アンケート、視力・聴力の調査票 ☑不要。

☑障心身障がい者(児)歯科健診

歯科健診、口腔内の相談、ブラッシング指導(治療が必要な場合は医療機関を紹介) ☑8/23(木)13:00~16:00 ☑保健福祉センター ☑市内在住の心身障がい者(児) / 先着5人 ☑7/20(金)までに直接、電話またはファクス(262)0999で。

教室・相談

☑プレママ・パパ教室

①身体の変化と赤ちゃんの成長、産前産後の食事、②お産について、妊婦体操、疑似妊婦体験、③産後の育児、赤ちゃんのおふる(実習) ☑①8/10(金)・②18(土)・③28(火)9:15~12:00(全3回・1回のみ参加可) ☑保健福祉センター ☑安定期に入った初妊婦と夫 ☑母子健康手帳、筆記用具、②は運動ができる服装 ☑電話で。

☑障保健師による精神保健相談

☑8/7(火)9:00~11:00 ☑保健福祉センター ☑市内在住者 / 先着3人 ☑8/6(月)までに直接または電話で。

☑もぐもぐ(ごっくん・かみかみ)教室

離乳食の進め方(試食あり)と育児 ☑①8/10(金)・②28(火)いずれも13:30~15:00 ☑勤労福祉会館 ☑①生後6~8か月・②生

後8~11か月の子を持つ親(子ども同伴可) / 各先着20人 ☑7/17(火)から電話で。

☑2歳児歯科相談

口腔チェック、歯と食事についての相談 ☑8/30(木)13:00~と13:30~ ☑地域医療センター ☑平成22年6月~8月生まれの子 ☑電話で。

☑育児相談

保健師、管理栄養士による育児や食事の相談 ☑8/31(金)9:30~10:30 ☑子育て支援センター ☑母子健康手帳 ☑不要。 ※大和市はエコチル調査対象地区です。小児科医が対応する育児相談も実施しています。詳しくはお問い合わせください。

健 熱中症にご注意を

熱中症の発生は7月~8月がピークです。梅雨明けなど、急に暑くなるこの季節は、体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいといわれています。高齢者、障がい者・児、子どもは特に注意が必要です。室内で発症する人も少なくありません。屋外だけでなく、室内にいる時も、注意しましょう / 熱中症を予防するポイント▶①のどが渇いていなくても水分をこまめに取る、②無理なエアコン制限はしない、③日ごろから体調を整え、暑さに備える、④外出時には日傘や帽子を使用し、こまめに休憩する

母子保健の部屋

第3回 「1歳までの赤ちゃんの成長と生活リズム」

「子どもって、どんなふうに成長していくのだろう」と、親になれば、誰もが考えるのではないのでしょうか。今回は、1歳までの赤ちゃんの成長とその生活リズムの変化について紹介します。

赤ちゃんの体と心の成長

まずは体の成長についてです。生まれてからの6か月は、他のどの時期よりも多くの変化があります。体重は誕生時の2倍になり、首が据わり、寝返りを打つようになります。生後6~12か月には、成長のスピードは緩やかにありますが、体重は誕生時の3倍になり、お座りから一人歩きができるようになってきます。

次に心の成長です。4か月ごろになると、周囲への関心が増し、おもちゃに手を伸ばすようになります。笑ったり怒ったりと、感情表現も豊かになります。10か月くらいになると大人のまねを始め、1歳が近づくころには言葉を理解し、行動し始めます。

ここで知っておくべきことは、乳児期の成長には個人差が大きいということです。他の赤ちゃんとの違いを気にし過ぎず、その子の以前の状態と比べて成長や発達を見守り、心配や不安があればかかりつけ医などに相談することが大切です。

このコラムは保健福祉センター子ども総務課母子保健担当 ☎(260)5609が担当しています。

生活リズムの変化

生後間もない赤ちゃんの1日は、昼夜を問わず授乳と睡眠の繰り返しですが、成長するにつれ、次第に夜眠る時間が長くなり、授乳時間も定まってきます。睡眠と授乳のリズムにも個人差がありますが、朝起きて夜眠るリズムは親がサポートしながら作らなくてはなりません。朝はカーテンを開け、昼間は赤ちゃんが寝ていても無理に静かにせず、夜になったら明かりを落として眠りやすい環境を整えます。毎日を規則的に繰り返すことで、赤ちゃんに生活のリズムが身についていきます。

市が実施する「赤ちゃん訪問」と「育児相談」

市では、赤ちゃんが生まれた家庭を保健師や助産師などが訪問し、育児に関する相談を受けたり情報を提供したりする「赤ちゃん訪問」を実施しています。また、保健福祉センター、子育て支援センター、渋谷学習センターでは、小児科医、保健師、栄養士による「育児相談」を定期的に開催しています。今回は、「乳幼児の健診」について紹介します。