市健康づくり推進スローガン
明日の健康 自分でつくろう 元気な柳川　～すすめよう 生活習慣病・がん・介護予防対策を～

ほっと情報

ヘルスメイト（食生活改善推進員）養成講座の受講生募集

市は、ヘルスメイトの養成講座を開講します。健康づくりや食生活について学び、その知識を家庭や地域で生かしませんか。

●**日時・会場**　6月6日～来年3月6日の月1回、毎月第1水曜（来年1月は第2水曜）（全10回）、午前9時30分～11時30分（実習時は午後0時30分まで）、水の郷

●**受講内容**　食生活や健康づくりについての講義、調理実習など

●**受講資格**　1年を通じて講座を受講でき、講座修了後に市食生活改善推進会に入会して、地域で健康づくり活動ができる人、先着20人

●**受講料**　無料（テキスト代1000円、別途実習費を徴収）

●**申込期間**　4月4日（水）～5月25日（金）

「ヘルスメイト」とは…

「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティア活動を行っているのが「ヘルスメイト（食生活改善推進員）」です。学習会や研修会で得た知識などを地域活動を通して、広く普及させようと幅広い活動をしています。

市が主催する「ヘルスメイト養成講座」を受講し、修了すると、ヘルスメイトとして活動することができます。

●**主な活動**　生活習慣病予防の料理教室、親子料理教室、男性料理教室、市主催事業への協力など

■健康相談

生活習慣病予防のための無料健康相談です。血圧測定や検尿、栄養相談を行います。気軽に相談ください。

とき	会場	時間
4月10日（火）	柳川庁舎1階	9:30～11:00

●**持ってくるもの**　健康手帳など

在宅当番医

診療時間　午前9時～午後5時（医療機関で異なる場合あり）

日曜、祝日の在宅当番医を紹介します。当番医は変更する場合がありますので、受診する前に医療機関や当日の新聞などで確認してください。

【4月1日（日）】
▷**小児科・内科**＝入江内科小児科医院（みやま市瀬高町本郷☎62・3552）▷**外科系**＝耳鼻咽喉科伊東医院（高畑☎72・2557）、森整形外科医院（みやま市瀬高町下庄☎63・2040）

【4月8日（日）】
▷**内科系**＝わたなべ内科クリニック（矢加部☎72・1636）▷**外科系**＝一般財団柳川病院（筑紫町☎72・6171）

【4月15日（日）】
▷**小児科・内科**＝幾嶋医院（田脇☎73・3411）▷**外科系**＝星子医院（下百町☎72・0123）、阿部皮膚科医院（みやま市瀬高町下庄☎62・3404）

【4月22日（日）】
▷**内科系**＝やながわクリニック（下百町☎73・8755）、柳川すぎ病院（高畑☎72・7171）▷**外科系**＝産科・婦人科みたむらクリニック（上宮永町☎74・2020）、大鶴脳神経外科（みやま市瀬高町長田☎64・4130）

【4月29日（日・祝）】
▷**小児科・内科**＝山内医院（みやま市瀬高町大江☎62・4131）▷**外科系**＝藤吉クリニック（中町☎74・4025）

【4月30日（月・振替休日）】
▷**内科系**＝村石循環器科・内科（蒲船津☎73・0099）▷**外科系**＝津留医院（豊原☎74・5099）

【内科救急指定病院】
長田病院（下宮永町☎72・3501）

■母子健康手帳交付

とき	会場	時間
4月6日（金） 4月24日（火）	柳川庁舎健康係	【受付】9:30～ 【説明】9:45～

●**対象**　市内在住の妊婦さん（配偶者も一緒にどうぞ。初めてパパになる人には父子手帳をお渡しします）

●**内容**　赤ちゃんとお母さんのための制度説明など

●**持ってくるもの**　妊娠届出書、ボールペン、個人番号と本人確認ができる書類、代理の場合は委任状

※母子健康手帳は、健康係窓口で個別に交付もできます（大和庁舎、三橋庁舎では交付できません）。

■赤ちゃんサロン

とき	会場	時間
4月3日（火） 5月8日（火）	水の郷「和室」	10:00～11:30

●**対象**　子育て中の人と妊娠中の人

●**内容**　育児の悩みや疑問などの座談会風の意見交換や助産師からのアドバイス、体重測定など

●**持ってくるもの**　母子健康手帳、オムツ、バスタオルなど

■離乳食教室（要予約）

とき	会場	時間
4月26日（木）	水の郷「和室」	10:00～11:30

●**対象**　おおむね5か月以上の乳児と保護者

●**内容**　離乳食のお話、離乳食作り、個別相談など

●**持ってくるもの**　エプロン、三角巾、タオル、おんぶひもまたは抱っこひも、オムツなど

■親子教室（要予約・定員10組）

とき	会場	時間
4月4日（水） 4月18日（水）	水の郷「診察指導室」	10:00～11:30

●**対象**　おおむね1歳以上の幼児と保護者（主に言葉や発達が心配な人）

●**内容**　親子遊び、個別相談など

■乳幼児健康診査

●**受付時間**　13:00～13:45　●**会場**　水の郷

対象児	とき	持ってくるもの	注意事項
4か月児（H29年12月生）	4月26日（木）	母子健康手帳、バスタオル、すくすく台帳（1、2ページを事前に記入）	柳川市で初めて健診を受ける人は、すくすく台帳も持ってきてください。転入などで台帳を持っていない人は健康係へ連絡してください。 体調のすぐれない子、伝染する病気にかかっている子は、体調が良くなってから健診を受けてください。
10か月児（H29年6月生）	4月19日（木）	母子健康手帳、バスタオル、アンケート（事前に記入）	
1歳6か月児（H28年9月生）	4月12日（木）	母子健康手帳、アンケート、安全チェックリスト（事前に記入）	
3歳児（H27年3月生）	4月5日（木）	母子健康手帳、アンケート、安全チェックリスト（事前に記入）、健診当日朝の尿10cc程度（容器に入れて持参）※必ず家庭で視力検査を実施してきてください。検査セットがない人は健康係へ連絡してください。	
3歳児（H27年4月生）	5月10日（木）		

※健康診査の内容など詳しくは、市公式サイトなどで確認してください。

■予防接種（個別接種）

各種予防接種については、市公式サイトなどで確認してください。なお、下表の予防接種の対象者へ個人通知を行います。実施医療機関へ予約して、接種してください。

種類	対象者	回数
麻しん・風しん混合2期	年長児（受診は4月1日から来年3月31日まで）	1回
日本脳炎2期	今年度10歳になる人 今年度18歳になる人	1回
2種混合2期	小学6年生	1回

※平成7年4月2日～19年4月1日生まれで、日本脳炎1期・2期の接種が終わっていない人は、20歳未満まで無料で接種できます。

※平成19年4月2日～21年10月1日生まれで、7歳6か月未満までに日本脳炎1期追加接種までしていない場合は、未接種分を9歳から13歳未満までの間に無料で接種できます。ただし、日本脳炎1期接種を7歳6か月から9歳未満までの間に接種した場合は、任意接種（全額自己負担）になります。

※現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種は積極的に勧めていませんので、個人通知は行っていません。

★予防接種の注意事項

事前に「予防接種と子どもの健康」を読み、受診の際は母子健康手帳を必ず持参してください。予診票は保護者が責任をもって記入してください。保護者以外の親族などが予防接種に連れて行く場合は、保護者の「委任状」が必要です。委任状の用紙は健康係にあります。