

# 保健ガイド

## 赤ちゃんコーナー



母子健康手帳交付  
 日程 / 9月11日(日)・29日(木)  
 10月8日(土)・26日(水)  
 時間 / 10:00～10:30 (受付 9:45～10:00) 午前10時から説明を始  
 めます(時間厳守)。  
 会場 / 水の郷「和室」  
 対象 / 市内在住の妊婦さん  
 (配偶者も一緒にどうぞ)  
 内容 / 赤ちゃんとお母さんのための  
 の制度説明、母子健康手帳と別冊  
 の交付、妊婦相談など  
 持参するもの / 妊娠届出書  
 説明会終了後、「マタニティーセ  
 ミナー」を開催します。  
 初めてパパになる人には、父子健  
 康手帳をお渡しします。  
**マタニティーセミナー**  
 期日 / 9月11日(日)・29日(木)  
 時間 / 10:30～11:30  
 会場 / 水の郷「和室」  
 対象者 / 市内在住の妊婦と配偶者  
 (母子健康手帳交付にお越しの人以外  
 の人もどうぞ！)  
 内容 / 11日 = 赤ちゃんの保育に  
 ついて、パパの妊婦体験。  
 29日 = 妊娠中の食事、過ごし方  
**赤ちゃんサロン**  
 日時 / 9月7日(水)・10月5日(水)  
 午前の部 10:00～11:30  
 午後の部 12:00～15:00  
 会場 / 水の郷「和室」  
 対象・内容 / 母乳や育児について  
 の悩みや疑問をお持ちの人など。  
 午前の部 座談会風の意見交換と  
 助産師からのアドバイスほか  
 午後の部 友達づくり・フリータ  
 イム  
 持参するもの / 母子手帳、タオル、  
 オムツなど。  
 午前の部に引き続き、午後の部に  
 参加する人は、昼食を持参すること  
 をおすすめします。  
**離乳食教室(要予約)**  
 日時 / 9月14日(水)、13:30～  
 15:00  
 会場 / 水の郷「和室」  
 対象者 / 離乳食の事でお悩みの人  
 内容 / 離乳食の進め方、試食、個  
 別相談など  
 持ってくるもの / タオル、オムツなど

4か月児・10か月児健康診査  
 日程・会場 /  
 9月21日(水) = サンプリッジ  
 9月22日(木) = 水の郷  
 9月28日(水) = まほろばやまと  
 (受付 13:15～13:45)  
 対象 / 4か月児(平成17年5月生)  
 10か月児(平成16年11月生)  
 内容 / 身体計測、小児科医の診察。  
 保健師・栄養士による個別相談、歯  
 科指導(10か月児のみ)。  
 持ってくるもの / 母子健康手帳、  
 バスタオル、すすく台帳(P1～2  
 の記入を忘れずに)、10か月児アン  
 ケート(事前に記入を)  
**1歳6か月児健康診査**  
 日程・場所 /  
 9月8日(木) = サンプリッジ  
 9月30日(金) = まほろばやまと  
 (受付 13:15～13:45)  
 対象 / ～平成16年2月生まれ  
 内容 / 身体計測・診察(内科・歯  
 科)・フッ素塗布(希望者のみ)、  
 歯磨き指導・保健指導・栄養指導。  
 持ってくるもの / 母子健康手帳、  
 1歳6か月児アンケート、安全チ  
 ェックリスト(事前に記入を)  
**3歳児健康診査**  
 日時 / 9月9日(金) 13:15～13:45  
 会場 / 水の郷「診察指導室」  
 対象 / ～平成14年8月生まれ  
 内容 / 身体計測・診察(内科・歯  
 科)・フッ素塗布(希望者のみ)、  
 歯磨き指導・保健指導・栄養指導。  
 持ってくるもの / 母子健康手帳と  
 3歳児健康診査アンケート・安全チ  
 ェックリストを記入、当日朝の尿  
 10cc程度。乳児健診未受診の人は、  
 すくすく台帳も持参してください。  
 体調の優れない子、伝染する病気にか  
 かっている子は、体調が良くなっ  
 てから健診においでください。  
**のびのび広場(要予約)**  
 日時 / 9月13日(火)、10:00～  
 11:30  
 会場 / 水の郷「診察指導室」  
 対象者・内容 / 1歳未満の乳児と  
 保護者でリラックス、ベビーマッ  
 サージ  
 持ってくるもの / 大判バスタオル  
 2枚

## 予防接種の注意事項

2種・3種混合、麻しん、風  
 しんは個別接種です。実施医療  
 機関(「母子保健・予防接種ガ  
 イド」・市ホームページなどで  
 確認してください)へ必ず予約  
 のうえ接種してください。  
 「予防接種と子どもの健康」  
 をよく読んでください。  
 母子健康手帳を忘れずに。  
 予診票は保護者が責任を持っ  
 て記入してください。  
 各種予防接種は、標準的接種  
 年齢で接種します。なるべくこ  
 の年齢に受けてください。

### 予防接種(個別接種)

種類	標準的接種年齢	回数
2種・3種混合	初回接種:生後3～12か月 追加接種:初回接種後1年・1年半	3回 1回
麻しん	生後12～15か月	1回
風しん	生後12～36か月	1回

2種混合の接種回数は2回  
 上表は標準的接種年齢を記載して  
 いますが、未接種の場合7歳6か月  
 未満まで接種可能です。  
**【お知らせ】**日本脳炎予防接種は、  
 当分の間中止します。

**BCG予防接種(集団接種)**  
 期日 / 9月27日(火)  
 時間 / 13:15～13:45  
 会場 / まほろばやまと  
 対象者 / 生後3か月～6か月未満  
 (標準的接種年齢)  
 今年度から、BCG直接接種(ツベ  
 ルクリン反応検査なし)となり、ま  
 た、接種年齢も生後6か月未満ま  
 でに短縮されていますので、早めに接  
 種するようにしてください。

**ポリオワクチン投与(集団接種)**

会場	期日
水の郷	1日(木)、2日(金) 6日(火)、7日(水)
まほろばやまと	16日(金)
サンプリッジ	13日(火)

時間 / 13:15～13:45  
 対象者 / 生後3か月～18か月(標  
 準的接種年齢)未接種者は7歳6か  
 月未満まで接種可  
 春と秋の計2回投与を受けてくだ  
 さい。当日下痢をしている人は下痢  
 が治まってから受けてください。日  
 程の初めの会場は、接種希望が多く  
 多少混雑する場合があります。

「母子保健・予防  
 接種ガイドブッ  
 ク」を各保健福  
 祉センターや各  
 庁舎(乳幼児医  
 療担当窓口)で  
 配布しています。



## 成人コーナー

**健康相談**  
 生活習慣病予防のための無料健  
 康相談を開催しています。保健  
 師・看護師による血圧測定、検尿、  
 健康相談、栄養士による栄養相談  
 (の日程)を行います。

会場	実施日	時間
昭代就業改善センター	1日(木)	10:00～11:30
まほろばやまと	5日(月)	10:00～11:30
市役所	6日(火)	9:30～11:30
柳川庁舎ロビー	20日(火)	9:30～11:30
有明まほろばセンター	7日(水)	10:00～11:30
サンプリッジ	12日(月)	10:00～11:30
蒲池環境改善センター	13日(火)	10:00～11:30
中島商店街	16日(金)	9:00～11:00
水の郷	30日(金)	10:00～11:30

持参するもの / 健康手帳、基本  
 健康診査の結果票など。  
**リフレッシュ体操教室(要予約)**  
 日時 / 9月15日(木)、13:30～  
 15:30(受付開始は13:15～)  
 会場 / まほろばやまと  
 内容 / 気軽にできる体操ほか  
 持ってくるもの / 室内用シュー  
 ズ、筆記用具、水分など  
 当日は、動きやすい服装で!  
 (受付開始)9月2日(金)～  
**今月のいきいきクラブ**

会場	実施日
昭代就業改善センター	1日(木)、29日(木)
血垣公民館	1日(木)、15日(木)、29日(木)
柳川ふれあいセンター	2日(金)
有明まほろばセンター	21日(水)
塩塚公民館	8日(木)、22日(木)
水の郷	30日(金)
蒲池環境改善センター	27日(火)
崩道公民館	14日(水)
三五平公民館	21日(水)

今月は、ゲームなどをして楽し  
 い時間を過ごします。60歳以上の  
 人、一度のぞいてみませんか?

# すこやか情報

## 9月はがん征圧月間です ～がん予防は生活習慣の見直しから～

がんの死亡者数は総死亡の約  
 3割を占めています。今後は男  
 性では肺がん、女性では大腸が  
 んにかかる人が最も多くなると  
 予想されます。  
**がん予防は生活習慣の見直しから**  
 がんの発生には、生活習慣が  
 深く関わっており、生活習慣を  
 見直すことでがん発生の危険性  
 を低くすることができます。  
 特に重要なのは「食物」、「た  
 ばこ」などであることが分かっ  
 ています。発がん因子のうち、  
 食物は35%、たばこは30%を  
 占めているといわれています。  
 また、がんは早期発見し適切  
 な治療を受ければ治癒率も高く  
 決して恐い病気ではありません。  
 年に1度はすすんで検診を  
 受けましょう。

## 基本は がん予防の12条

バランスのとれた栄養をとる  
 毎日、変化のある食生活を  
 食べ過ぎを避け、脂肪は控え  
 めに  
 お酒はほどほどに  
 たばこを少なくする  
 食べ物から適量のビタミンと  
 繊維質のものを多くとる  
 塩辛いものは少なめに、あま  
 り熱いものは冷ましてから  
 焦げた部分は避ける  
 かびの生えたものに注意  
 日光に当たりすぎない  
 適度にスポーツする  
 体を清潔に

## 乳がん検診(マンモグラフィー)予約受付開始

10月～12月に実施する、マ  
 ンモグラフィー(乳房X線撮影)  
 検診の予約を、9月1日から受け  
 付けます。  
 対象 満40歳以上で、視触診  
 の結果が「異常なし」で、誕  
 生月が偶数月の人(奇数月の  
 人は来年度実施)

申込方法 視触診検診時に医  
 療機関で配布されたチラシを  
 参考に希望の日時、会場を  
 「水の郷」健康係まで連絡く  
 ださい。  
 受付時間 午前8時30分～午  
 後5時

## 胃がん・肺がん(結核)検診

日程 9月4日(日)  
 会場 柳川庁舎ロビー  
 受付時間 7:00～10:30  
 対象者 満40歳以上(結核  
 検診は満65歳以上)  
 検診料 胃がん検診 = 500  
 円、肺がん・結核検診 = 無  
 料(ただし、喀痰検査は300

円)  
 結核検診の対象者は、結核予  
 防法改正により満65歳以上  
 になりました。  
 検診料減免もありますので、  
 6月に配布した案内チラシで  
 確認ください。

このコーナーへの問い合わせ、各種教室への  
 申し込みなどは、「水の郷」健康係までどうぞ。

## 総合保健福祉センター

▶柳川総合保健福祉センター「水の郷」...☎75・6200 ☎75・6210  
 「まほろばやまと」...☎76・1111 「サンプリッジ」...☎72・7111  
 月曜日の「水の郷」は休館のため「まほろばやまと」「サンプリ  
 ジ」にお問い合わせください。