

保健ガイド

赤ちゃんコーナー



母子健康手帳交付
 期日 / 1月6日(金)・22日(日)
 2月3日(金)・18日(土)
 時間 / 10:00 ~ 10:30
 受付 9:45 ~ 10:00
 午前10時から説明を始めるので、時間厳守をお願いします。
 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
 初めてパパになる人には、父子健康手帳をお渡しします。
 説明会終了後、「マタニティーセミナー」を開催します。

マタニティーセミナー
 期日 / 1月6日(金)・22日(日)
 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もどうぞ！)
 内容 / 6日 = 妊娠中の食事、過ごし方
 22日 = 赤ちゃんの保育について、パパの妊婦体験。
赤ちゃんサロン
 日時 / 1月11日(水)・2月1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 / 母子健康手帳、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 / 1月17日(火) 13:30 ~ 15:00
 会場 / 水の郷「和室」

対象者 / 離乳食でお悩みの人
 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
 期日・会場 /
 1月18日(水) = サンブリッジ
 1月25日(水) = まほろばやまと
 1月26日(木) = 水の郷
 (受付 13:15 ~ 13:45)

対象 /
 4か月児(～平成17年9月生)
 10か月児(～平成17年3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(事前に記入しておいてください)

1歳6か月児健康診査
 日時・会場 /
 1月12日(木) = サンブリッジ
 1月27日(金) = まほろばやまと
 13:15 ~ 13:45
 対象 / ～平成16年6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(事前に記入しておいてください)

3歳児健康診査
 日時 / 1月13日(金)
 受付 = 13:15 ~ 13:45
 会場 / 水の郷「診察指導室」
 対象 / ～平成14年12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 / 1月17日(火) 10:00 ~ 11:30
 会場 / 水の郷「診察指導室」
 対象者 / 0歳～3歳の幼児と保護者
 内容 / 歯のブラッシング練習、講話
 持ってくるもの / エプロンほか

予防接種の注意事項

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。

「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。

予防接種(個別接種)

種類	標準的接種年齢	回数
3種混合	初回接種:生後3～12か月	3回
	追加接種:初回接種後1年・1年半	1回
麻しん	生後12～15か月	1回
風しん	生後12～36か月	1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5か月まで接種可能です。
 日本脳炎予防接種は、当分の間中止します。麻しん・風しん予防接種は、4月に対象年齢が変更されます。未接種の人は早めに受けてください。

BCG予防接種(集団接種)
 期日 / 1月24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、早めに接種してください。

成人コーナー



健康相談
 生活習慣病予防のためのこころと身体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)を行いますのでお気軽にどうぞ。

会場	実施日	時間
蒲池環境改善センター	10日(火)	10:00 ~ 11:30
まほろばやまと	16日(月)	10:00 ~ 11:30
サンブリッジ	16日(月)	10:00 ~ 11:30
市役所柳川庁舎	17日(火)	9:30 ~ 11:30
有明まほろばセンター	18日(水)	10:00 ~ 11:30
昭代就業改善センター	19日(木)	10:00 ~ 11:30
中島商店街	20日(金)	9:00 ~ 11:00
水の郷	27日(金)	10:00 ~ 11:30

持参するもの / 健康手帳、基本健康診査を受診した人はその結果票など。

今月のいきいきクラブ
 時間 / 9:30 ~ 11:30
 今月はゲームなどで楽しい時間を過ごします。
 60歳以上の人、ぜひ一度のぞいてみませんか?

会場	実施日
柳河ふれあいセンター	6日(金)・20日(金)
蒲池環境改善センター	10日(火)・24日(火)
崩道公民館	11日(水)・25日(水)
塩塚公民館	12日(木)・26日(木)
水の郷	13日(金)・27日(金)
有明まほろばセンター	18日(水)
三五平公民館	18日(水)
昭代就業改善センター	19日(木)
皿垣公民館	19日(木)
まほろばやまと	23日(月)
サンブリッジ	30日(月)

リフレッシュ体操教室(要予約)
 日時 / 1月20日(金) 13:30 ~ 15:30(受付開始13:15～)
 会場 / サンブリッジ
 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、タオル、水分など
 当日は、動きやすい服装で!

大腸がん検診
 実施期間 / 1月31日まで
 対象者 / 40歳以上(勤務先で受診できる人は除く)
 検診料 / 500円(70歳以上は無料。ほかにも減免あり)
 詳しくは、12月に配布したチラシを確認ください。

「寒い冬」の健康管理には気をつけて



これからますます寒さが厳しくなり、暖かい室内で過ごすことが多くなり運動不足になりがちです。体力だけでなく、病気に対する抵抗力も低下する冬の健康管理には一層の気配りが大切です。次に示した冬の健康管理のポイントを参考に、快適な冬の生活を過ごしましょう。

1. 部屋の温度差に気をつけて

冬の寒さは活動を鈍らせ、血管を収縮させ血圧を上げます。また、寒さだけでなく、温度差も血管に大きな負担をかけます。暖かい部屋から寒い部屋に移動する前には、深呼吸がおすすめです。血圧の上昇が多少でも抑えられ、血管の中に酸素がたくさん送り込まれるので、血管への負担が軽減されます。

2. 栄養と休養は十分に

冬の冷たく乾燥した空気は皮膚や鼻やのど、気管などの粘膜の抵抗力に悪影響を与え、風邪や気管支炎を起こしやすくなります。風邪はひき始めが肝心です。温かくしてゆっくり休み、ビタミンと糖質、水分を十分にとりましょう。かゆ、スープ、鍋などにバランスよく消化のよい具を入れたり、果汁などでビタミン補給を行うと良いでしょう。

3. ぬるめのお風呂にゆっくりと

手足がいつも冷たいという人は、ゆっくりとお風呂につかることをおすすめします。脱衣所、浴室は暖めておき、38～40度くらいのぬるめのお風呂に10～15分程ゆっくりつかります。

4. 薄手の衣類を重ね着

衣類は軽くふっくらとしていて、空気をためこむタイプの物をおすすめします。厚手の物一枚より、薄手の物を重ね着する方が効果的です。

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

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
 大和総合保健福祉センター「まほろばやまと」... ☎76・1111
 三橋総合保健福祉センター「サンブリッジ」... ☎72・7111
 月曜日の「水の郷」は休館のため「まほろばやまと」「サンブリッジ」にお問い合わせください。