

保健ガイド

赤ちゃんコーナー



■母子健康手帳交付

- 期日・会場／12月7日(水)、20日(火)＝柳川庁舎1階14番窓口
- 時間／受付9:30～9:45
説明9:45～10:30
- 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など
- 持ってくるもの／妊娠届出書、ボールペン
- ※初めてパパになる人には、父子手帳をお渡しします。
- ※上記日程で都合の悪い人は、健康係に連絡してください。

■赤ちゃんサロン

- 日時／12月6日(火)
(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／子育て中の人と妊娠中の人
- 内容／(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
- ※午前の部に引き続き、午後の部に参加する人は、昼食を持ってくることをお勧めします。
- 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)

- 日時／12月14日(水)
13:30～15:00
- 会場／水の郷「和室」
- 対象／離乳食について知りたい人(5か月ころから)
- 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、飲み物など

■親子教室(要予約・定員10組)

- 日時／12月21日(水)
10:00～11:30
- 会場／水の郷「診察指導室」

- 対象／1歳以上の幼児と保護者(主に言葉や発音が心配な人)
- 内容／クリスマスグッズづくり、個別相談

■幼児食教室(要予約・定員10組)

- 日時／12月16日(金)
10:00～13:00
- 会場／水の郷「調理実習室」
- 対象／2歳以上の幼児と保護者
- 内容／親子で楽しいクッキング
- 持ってくるもの／エプロン、タオル、三角巾、飲み物、材料費300円程度など
- 申込締切／12月9日(金)

■4か月児健康診査

- 日時／12月22日(木)
受付13:00～13:45
- 会場／水の郷
- 対象／平成23年8月生まれ
- 内容／身体計測、小児科医の診察、保健師・栄養士の個別相談
- 持ってくるもの／母子健康手帳、バスタオル、すくすく台帳(P1～2を記入してきてください)

■10か月児健康診査

- 日時／12月15日(木)
受付13:00～13:45
- 会場／水の郷
- 対象／平成23年2月生まれ
- 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、歯科相談
- 持ってくるもの／母子健康手帳、バスタオル、10か月児アンケート(事前に記入してきてください)

■1歳6か月児健康診査

- 日時／12月8日(木)
受付13:00～13:45
- 会場／水の郷
- 対象／平成22年5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)、歯磨き相談、保健相談、栄養相談
- 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(事前に記入してきてください)

■3歳児健康診査

- 日時／①12月1日(木)

- ②1月5日(木)
受付はいずれも13:00～13:45
- 会場／水の郷
- 対象／①平成20年11月生まれ
②平成20年12月生まれ

- 内容／身体計測、検尿、診察(内科・歯科)、フッ素塗布(希望者のみ)、歯磨き相談、保健相談、栄養相談

- 持ってくるもの／母子健康手帳、3歳児アンケート、安全チェックリスト(事前に記入してきてください)、当日朝の尿10cc程度
- ※家庭で視力検査をしてきてください。

※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。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を受けてください。

■予防接種(個別接種)

種類	標準的接種年齢	回数
BCG	生後3～5か月	1回
3種混合	初回接種:生後3～12か月(20日以上56日の間隔で接種)	3回
	追加接種:初回接種後1年～1年半	1回
	麻しん風しん混合	1期:生後12～23か月 2期:年長児(3月31日までに受けてください) 3期:中学1年生相当 4期:高校3年生相当
日本脳炎	1期初回:3歳～4歳	2回
	1期追加:1期初回接種後1年	1回
	2期:小学4年生	1回

※3種混合と日本脳炎1期(特例以外)は標準的接種年齢を記載していますが、未接種の場合は7歳6か月未満まで接種可能です。

※麻しん風しんワクチンは平成20年4月から3期、4期が追加になりました。(5年間限定)

※今年度積極的に勤める新ワクチンでの日本脳炎予防接種は次のとおりです。

- ▷3、4歳児の1期初回・追加接種
- ▷9、10歳児の1期接種と一部未接種分

◆平成17年以降に日本脳炎1期接種を逃した人へ

平成7年6月1日から19年4月1日生まれの人も、日本脳炎予

防接種ができるようになりました。

接種済み回数	これから接種する回数	接種間隔
0回	4回	6～28日あけて2回、2回目の約1年後に1回。2期は9歳以上で1期終了後6日以上あけて接種
1回	3回	6日以上あけて2回。2期は9歳以上で、1期終了後6日以上あけて接種
2回	2回	6日以上あけて1回。2期は9歳以上で、1期終了後6日以上あけて接種
3回	1回	9歳以上で1期終了後6日以上あけて接種

■予防接種の注意事項

★BCG、2種・3種混合、麻しん風しん混合、麻しん、風しんは個別接種です。実施医療機関(市役所各庁舎にある「母子保健・予防接種ガイドブック(23年度版)」を確認を)へ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。

★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。用紙は健康係にあります。

「母子保健・予防接種ガイドブック(23年度版)」を市役所各庁舎で配布しています。

成人コーナー



■健康相談

生活習慣病予防のためのところと身体の無料健康相談です。保健師・看護師による血圧測定や検尿、健康相談、栄養相談を行います。

- 日時／12月13日(火)
9:30～11:00
- 会場／大和庁舎1階ロビー
- 持ってくるもの／健康手帳など

■個別健康相談(要予約)

予約制の健康相談を行っています。事前に健康係に連絡を。

- 日時／12月6日(火)、9:00～11:00、13:30～16:00

■12月のいきいきクラブ

介護予防の教室です。65歳以上の閉じこもりがちの人などが対象。定員がありますので、参加希望者は事前に健康係まで連絡を。

会場	曜日	実施日
昭代就業改善センター	木	1日、15日
サンブリッジ	月	5日、19日
大和漁村センター	火	6日
有明まほろばセンター	水	7日
蒲池環境改善センター	木	8日
水の郷	金	9日
まほろばやまと(A)	月	12日
血垣公民館	火	13日
崩道公民館	水	14日
柳河ふれあいセンター	金	16日
塩塚公民館	火	20日

- 時間／9:30～11:00

■お酒は適量を守りましょう

これから年末年始にかけて、お酒を飲む機会が増えてきます。でもお酒は肝臓に負担をかけるのを忘れなく。適量を守り楽しく飲みましょう。

◆主なお酒の適量の目安
日本酒＝1合(180ml)
ビール＝中瓶1本(500ml)
焼酎＝コップ半分弱(80ml)

ワイン＝グラス2杯弱(200ml)
◆お酒と上手につきあうポイント
・飲む前に水を1杯以上飲む
・自分のペースを守って飲む
・時間を決めて飲む
・強いお酒は薄めて飲む
・「ほろ酔い」でやめる
・週2日以上は休肝日を作る
・寝る2時間前には切り上げる

■このコーナーへの問い合わせ、各種教室の申し込みなどは、健康づくり課健康係(柳川庁舎☎77・8536)まで。

12月の在宅当番医

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、受診する前に当日の新聞などで確認してください。

問い合わせは、各医療機関まで。

●診療時間 午前9時～午後5時(医療機関で異なる場合あり)



【12月4日】
▷内科系＝やながわクリニック(下百町☎73・8755)

▷小児科・内科＝山内医院(みやま市瀬高町大江☎62・4131)

▷外科系＝横尾医院(中島☎76・0811)

【12月11日】
▷小児科・内科＝吉田小児科医院(垂見☎74・0550)

▷外科系＝石橋医院(新町☎72・3176)

【12月18日】
▷小児科・内科＝永江内科放射線科医院(本町☎72・3146)

▷外科系＝森田皮膚科医院(藤吉☎74・3425)、龍外科医院(宮永町☎72・2100)

【12月23日】
▷内科系＝村石循環器科・内科(蒲船津☎73・0099)

▷外科系＝弓削クリニック(間☎73・8400)

【12月25日】
▷小児科・内科＝金子病院(久々原☎73・3407)

▷外科系＝高橋心臓科医院(本町☎74・4155)、甲斐田医院(西浜武☎72・3435)

【12月30日】
▷内科系＝財団立柳川病院(筑紫町☎72・6171)、新船小屋病院(みやま市瀬高町長田☎62・4161)

▷小児科＝井口こどもクリニック(今古賀☎72・1888)

▷外科系＝やながわ星子クリニック(柳河☎72・0835)

【12月31日】
▷内科系＝よしやま内科(みやま市瀬高町小川☎62・6118)

▷外科系＝あだち医院(みやま市瀬高町太神☎63・2677)

【内科救急指定病院】
長田病院(下宮永町☎72・3501)

【外科救急指定病院】
鎌田外科病院(高畑☎72・7171)