

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／1月13日(金)、25日(水)＝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／1月17日(火)、2月7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／1月11日(水)、2月8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／1月18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(主に言葉や発達心配な人)
- 内容／新聞紙で遊ぶ、個別相談

4か月児健康診査

- 日時／1月26日(木)
受付13:00～13:45
- 会場／水の郷
- 対象／平成23年9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を記入してください)

10か月児健康診査

- 日時／1月19日(木)
受付13:00～13:45
- 会場／水の郷
- 対象／平成23年3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(事前に記入してください)

1歳6か月児健康診査

- 日時／1月12日(木)
受付13:00～13:45
- 会場／水の郷
- 対象／平成22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(事前に記入してください)

3歳児健康診査

- 日時／①1月5日(木)
②2月2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12月生まれ
②平成21年1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) 追加接種:初回接種後1年～1年半	3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	1回
日本脳炎	1期初回:3歳～4歳 1期追加:1期初回接種後1年 2期:小学4年生	2回

◆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

※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

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)」で確認を)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こころ



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／1月17日(火)
9:30～11:00
- 会場／水の郷
- 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／1月10日(火)、2月7日(火)、9:00～11:00、13:30～16:00

1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
大和漁村センター	火	10日
崩道公民館	水	11日、25日
サンブリッジ	月	16日
塩塚公民館	火	17日
有明まほろばセンター	水	18日
昭代就業改善センター	木	19日
柳河ふれあいセンター	金	20日
まほろばやまと(A・B)	月	23日
血垣公民館	火	24日
蒲池環境改善センター	木	26日
水の郷	金	27日

- 時間／9:30～11:00

「早寝早起き朝ごはん」子どもの健やかな成長は基本的な生活習慣から

子どもの健やかな成長に重要なことは、「しっかり食べて栄養をとること」「体を動かして運動すること」「ぐっすり眠って休養をとること」です。

そのために、「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身に付けましょう。

私たちの体は、朝起きたときは体温や血圧が低く、脳や体はまだ眠ったままです。「朝ごはん」を食べることで、脳にエネ

ルギーが行き、体温が上がって、頭と体がすっきり目覚めます。逆に朝ごはんを食べず空腹のままだと、頭と体が目覚めずボーとしたり、イライラしたりしてしまいます。

年末年始は行事が多いので、生活習慣が不規則になりがちです。子どもだけでなく、家族全員で「早寝早起き朝ごはん」を実践して、毎日の生活リズムを整えましょう。

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

1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)
【1月1日】
▷内科系＝三橋長田医院(今古賀☎72・4171)
▷外科系＝久富整形外科医院(みやま市瀬高町上庄☎63・5388)

【1月2日】
▷内科系＝きくち胃腸科内科クリニック(みやま市瀬高町下庄☎63・2223)
▷小児科＝津末医院(久末☎72・2516)
▷外科系＝木村回生医院(曙町☎73・2012)、鎌田外科病院(高畑☎72・7171)

【1月3日】
▷内科系＝松尾医院(白鳥☎72・2842)
▷小児科＝ほほえみクリニック(みやま市瀬高町下庄☎62・5050)
▷外科系＝星子ひさし整形外科(久末☎74・5566)

【1月8日】
▷内科＝甲斐病院(筑紫町☎73・1217)、長田病院(下宮永町☎72・3501)
▷小児科＝藤野医院(中島☎76・0011)
▷外科系＝森田整形外科医院(藤吉☎72・5679)、産科・婦人科あさきクリニック(みやま市瀬高町下庄☎63・3369)

【1月9日】
▷内科系＝川口内科医院(高畑☎73・2007)
▷外科系＝大熊泌尿器科皮膚科医院(本町☎72・5147)、星子医院(下百町☎72・0123)

【1月15日】
▷内科系＝まつなが内科クリニック(鬼童町☎72・5711)
▷外科系＝こにし眼科(藤吉☎75・4110)、渡辺医院(みやま市瀬高町小川☎63・2911)

【1月22日】
▷内科系＝わたなべ内科クリニック(矢加部☎72・1636)
▷外科系＝産科・婦人科みたむらクリニック(上宮永町☎74・2020)、森整形外科医院(みやま市瀬高町下庄☎63・2040)

【1月29日】
▷内科＝工藤胃腸科内科医院(みやま市瀬高町太神☎63・7711)
▷小児科＝よこち小児科医院(上宮永町☎72・1800)
▷外科系＝植田医院(みやま市山川町尾野☎67・2737)

【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)