

# 1月の保健ガイド



## 赤ちゃんコーナー

### 母子健康手帳交付

- 期日・会場 1月18日(金)、30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。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
- ※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8日(火)、2月5日(火)、10:00 ~ 11:30
- 会場 水の郷「和室」
- 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、体重測定ほか
- 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16日(水)、10:00 ~ 11:30
- 会場 水の郷「和室」
- 対象 離乳食について知りたい人(5か月ごろから)
- 内容 離乳食の進め方、個別相談など
- 持ってくるもの タオル、オムツなど

ツなど

### 親子教室(要予約・定員10組)

- 日時 1月9日(水)、23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 親子遊び、個別相談
- 持ってくるもの タオル、飲みもの

### 4か月児健康診査

- 日時 1月31日(木)、受付 = 13:00 ~ 13:45
- 会場 水の郷
- 対象 平成24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 1月24日(木)、受付 = 13:00 ~ 13:45
- 会場 水の郷
- 対象 平成24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(事前に記入してきてください)

### 1歳6か月児健康診査

- 日時 1月17日(木)、受付 =

13:00 ~ 13:45

- 会場 水の郷
- 対象 平成23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(事前に記入してきてください)

### 3歳児健康診査

- 日時 ①1月10日(木) ②2月7日(木)、受付 = 13:00 ~ 13:45
- 会場 水の郷
- 対象 ①平成21年12月生まれ ②平成22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

### ★乳幼児健診の注意事項

柳川市で初めて健診を受ける人は、す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に連絡してください。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を受けてください。

【教室などの申し込み、問い合わせ】市健康づくり課健康係 ☎ 77・8536

## 予防接種(個別接種)コーナー

個別接種分の各種予防接種は次の表のとおりです。市役所各庁舎と水の郷にある「母子保健・予防接種ガイドブック(24年度版)」に掲載している実施医療機関へ事前に予約して、接種してください。

種類	標準的接種年齢	回数
不活化ポリオ	【初回接種】生後3~12か月(20日以上の間隔で接種)	3回
	【追加接種】初回接種後1年~1年半	1回
BCG	生後3~5か月	1回
3種混合、4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	1回
	【2期】年長児(受診は3月31日まで)	1回
	【3期】中学1年生相当	1回
	【4期】高校3年生相当	1回
日本脳炎	【1期初回】3~4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

- ※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接種してください
- ※3種・4種混合と日本脳炎1期は、未接種の場合、7歳6か月未満まで接種可能です
- ※日本脳炎予防接種では、1期初回の3歳児、1期追加の4歳児、1期初回と一部未接種の8歳から10歳児について、積極的に

接種を勧めています

### ◆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日生まれの方は、20歳未満まで日本脳炎予防接種ができます。

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

- 事前に「予防接種と子どもの健康」をよく読み、受診の際は母子健康手帳を必ず持参ください。
- 予診票は保護者が責任を持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いく場合は、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。

## 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8日(火)、9:30 ~ 11:00
- 会場 柳川庁舎1階ロビー
- 持ってくるもの 健康手帳、健診結果など

### 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。会場と実施日は下の表を参照ください。

会場	曜日	実施日
大和漁村センター	火	8日
上塚塚公民館	火	15日
柳河ふれあいセンター	金	18日
まほろばやまとA・B	月	21日
血垣公民館	火	22日
崩道公民館	水	23日
水の郷	金	25日
サンブリッジ	月	28日



### お酒を飲む機会が増えるこの季節

## お酒と上手に付き合いましょう

お酒は血圧に影響を与えることをご存知でしたか。注意したいポイントは、「①高血圧で血圧を下げる薬を飲んでいる」「②飲酒後の入浴」「③極端に寒い場所での飲酒」「④運動前や直後の飲酒」の4つです。

①の人は、服用中にお酒を飲むと、お酒と薬の相乗効果で血圧が下がり過ぎてしまいます。

②の場合、飲酒後に熱い湯船につかると、血圧が下がり過ぎて脳貧血や心臓発作の危険が高まります。どうしても入る場合は、40度以下にしましょう。

③は、寒い場所にいると、血管が寒さで縮まって危険。屋台など外でお酒を飲むときは、十分に防寒をしましょう。

最後に④は、血圧は運動する

と上がり、運動後は下がります。これにアルコールの上がり下がりが重なると良くありません。また、運動後にのどが渇いたからといってお酒を飲んで、水分補給にはなりません。

お酒の適量の目安は、男性で日本酒1合、ビール500ml、女性はその半分です。お酒はほどほどに、楽しく飲みましょう。