

# 保健ガイド

## 10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、受診する前に医療機関や当日の新聞などで確認してください。問い合わせは、各医療機関へ。

●**診療時間** 午前9時～午後5時（医療機関で異なる場合あり。受診の前に電話で確認を）

### 【10月6日（日）】

▷**内科系**=長田医院（下宮永町☎72・3501）▷**小児科**=よこち小児科医院（上宮永町☎72・1800）▷**外科系**=一般財団柳川病院（筑紫町☎72・6171）

### 【10月13日（日）】

▷**小児科・内科**=吉田小児科医院（垂見☎74・0550）▷**外科系**=弓削クリニック（間☎73・8400）

### 【10月14日（月・祝）】

▷**内科系**=三橋長田医院（今古賀☎72・4171）▷**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）

### 【10月20日（日）】

▷**小児科・内科**=田中内科医院（みやま市瀬高町上庄☎63・8511）▷**外科系**=木村回生医院（曙町☎73・2012）、整形外科・皮膚科柳川ツジ医院（柳河☎72・1122）

### 【10月27日（日）】

▷**内科系**=千蔵医院（鷹ノ尾☎76・1854）▷**小児科**=井口こどもクリニック（今古賀☎72・1888）▷**外科系**=河口医院（蒲船津☎74・1677）

### 【内科救急指定病院】

長田病院（下宮永町☎72・3501）

## 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（25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3～11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 |
| 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。

※不活化ポリオ、3種・4種混合と日本脳炎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か月未満まで接種できます。

※子宮頸がん、ヒブ、小児用肺炎球菌の予防接種は、今年度から定期の予防接種になりました。

※現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種は、積極的に勧めていま

せん。詳しくは、市公式サイトをご覧ください。

### ◆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4月2日から19年4月1日生まれの人は、20歳未満まで無料で接種できます。

| 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。血圧測定や検尿、栄養相談などを行います。

●**日時** 10月15日（火）、9:30～11:00

●**会場** 柳川庁舎1階ロビー

●**持ってくるもの** 健康手帳など

### 10月のいきいきクラブ

介護予防の教室です。対象は介護保険を利用していない65歳以上の人。定員は各会場先着30人。日程は右表のとおり。

●**時間** 9:30～11:00

| 会場         | 曜日 | 実施日     |
|------------|----|---------|
| 両開公民館      | 水  | 2日、16日  |
| 昭代公民館      | 木  | 3日、17日  |
| サンブリッジ     | 月  | 7日、21日  |
| 血垣公民館      | 火  | 8日、22日  |
| 崩道公民館      | 水  | 9日、23日  |
| 蒲池公民館      | 木  | 10日、24日 |
| 水の郷        | 金  | 11日、25日 |
| 上塩塚公民館     | 火  | 15日     |
| まほろばやまとA・B | 月  | 28日     |

## 赤ちゃんコーナー

### 母子健康手帳交付

●**期日・会場** 10月8日（火）、23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** 10月1日（火）、11月12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、体重測定など

●**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** 10月9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、6か月児と保護者）

●**内容** 離乳食のお話、離乳食作り、個別相談など

●**持ってくるもの** エプロン、三角巾、タオル、おんぶひも、オムツなど

### 親子教室（要予約・定員10組）

●**日時** 10月2日（水）、16日（水）10:00～11:30

●**会場** 水の郷「診察指導室」

●**対象** おおむね1歳以上の幼児と保護者（主に言葉や発達が心配な人）

●**内容** 親子遊び、個別相談など

### 4か月児健康診査

●**日時** 10月24日（木）、受付＝13:00～13:45

●**会場** 水の郷

●**対象** 平成25年6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（1～2ページを記入してきてください）

### 10か月児健康診査

●**日時** 10月17日（木）、受付＝13:00～13:45

●**会場** 水の郷

●**対象** 平成24年12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** 10月10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、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

●**対象・日時** ①平成22年9月生まれ＝10月3日（木）②平成22年10月生まれ＝11月7日（木）、受付＝13:00～13:45

●**会場** ①水の郷②まほろばやまと

●**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。

体調のすぐれない子、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。

## ほっと情報



## インフルエンザの季節がもうすぐ到来 早めの予防を

例年11月から3月ごろに流行するインフルエンザ。急に症状が悪くなり、38度以上の発熱と、筋肉や関節の痛みを伴うのが特徴です。子どもやお年寄り、体力が低下している人では重症化することがあり注意が必要です。

インフルエンザは、患者のせきやくしゃみで飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染します。出掛けるときは人混みを避け、マス

クを着用し、帰宅したらうがいや手洗いをしましょう。また、日ごろから十分な栄養と睡眠をとって抵抗力をつけておくことも大切です。

■**65歳以上は10～12月に接種を** 10月から12月まで、65歳以上の人などの接種費用を、市が一部負担します。この期間に接種して、早めに予防してください。

●**対象者** 65歳以上か60～64

歳で心臓やじん臓、呼吸器、HIVによる免疫機能などの障害がある身体障害者手帳1級程度の人

●**持参するもの** 健康保険証、身体障害者手帳、負担金1000円（生活保護世帯や市民税非課税世帯の負担金免除あり）

●**接種方法** 接種1週間前までに医療機関へ予約を

問い合わせは、市健康づくり課健康係（☎77・8536）まで。