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／10月1日（水）、11月5日（水）＝柳川庁舎（1階14番窓口）、10月19日（日）＝水の郷
●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。
※上記日程が不都合な人は、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／子育て中のすべての人
●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すすめします。

■離乳食教室（要予約）
●日時／10月8日（水）
13:30～15:00
●会場／水の郷「和室」
●対象者／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、水分など

■4か月児健康診査
●日時／10月23日（木）
受付 13:00～13:45
●会場／水の郷
●対象／平成20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（P1～2を記入してきてください）

■10か月児健康診査
●日時／10月16日（木）
受付 13:00～13:45
●会場／水の郷
●対象／平成19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（事前に記入してください）

■1歳6か月児健康診査
●日時／10月9日（木）
受付 13:00～13:45
●場所／水の郷
●対象／平成19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
●日時／①10月2日（木）
②11月6日（木）
受付 13:00～13:45
●場所／①水の郷②サンブリッジ
●対象／①平成17年9月生まれ
②平成17年10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、3歳児健康診査アンケート、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

※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（「母子保健・予防接種ガイド」、市ホームページなどで確認を）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。

「母子保健・予防接種ガイドブック（20年度版）」を市役所各庁舎で配布しています。

■予防接種（個別接種）

種類	標準的接種年齢	回数
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	1回
	2期：年長児の1年間	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歳～4歳	2回
	1期追加：1期初回接種後1年	1回
	2期：小学校4年生	1回

※三種混合と日本脳炎1期は、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か月未満まで接種可能です。
※麻しん・風しんワクチンは、4月から3期、4期が追加されました（5年間限定）。
※日本脳炎予防接種は、17年5月の厚生労働省の勧告を受け、積極的には勧めていません。
※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。

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。保健師などによる血圧測定、検尿、健康相談を行いますのでお気軽にどうぞ。
●持ってくるもの／健康手帳、健診結果など
●日時・会場／10月7日（火）、9:30～11:00、水の郷

■個別健康相談（要予約）
●日時／10月28日（火）、9:00～11:00、13:30～16:00
●予約／事前に健康係へ連絡を。

■今月のいきいきクラブ

会場	10月の実施日
有明まほろばセンター	1日（水）、15日（水）
昭代就業改善センター	2日（木）、16日（木）
柳河ふれあいセンター	3日（金）、17日（金）
サンブリッジ	6日（月）、20日（月）
大和漁村センター	7日（火）
崩道公民館	8日（水）、22日（水）
塩塚公民館	9日（木）、23日（木）
水の郷	10日（金）、24日（金）
蒲池環境改善センター	14日（火）、28日（火）
皿垣公民館	14日（火）、28日（火）
三五平公民館	21日（火）
まほろばやまと	27日（月）

●時間／9:30～11:00

■インフルエンザ予防接種
●期間／10月～12月
●対象者／市に住民票がある、接種日当日65歳以上か、60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する人（身体障害者手帳1級程度）
●持ってくるもの／負担金1000円、健康保険証、持っている人は、健康手帳、身体障害者手帳
●予約／1週間前に指定医療機関へ予約してください。

インフルエンザを予防しましょう
インフルエンザとかぜは、似ているようで違います。
かぜは、のどや鼻が乾いたり、くしゃみや鼻水が出たりしますが、インフルエンザは、頭が痛くなったり、38～40度の熱が出たり、筋肉痛になったりします。また、体もだるくなり、気管支炎や肺炎などにもなります。

◆体調を整え、ウイルスとの接触を避けよう
インフルエンザを防ぐため、体調を整えて抵抗力をつけましょう。
また、ウイルスに接触しないことも重要です。
インフルエンザウイルスは湿度に弱いので、室内を加湿器などで適度な湿度に保つことも有効です。
①栄養と休養を十分に
②人混みを避けよう
③適度な温度と湿度を保とう（20～25度、50～60%が目安）
④外出後、手洗いとうがいをしよう
⑤マスクを着けよう
⑥予防接種を受けよう

■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、健康づくり課健康係（柳川庁舎☎73・8111内線187）まで。

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。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）

【10月5日】
▷小児科・内科＝吉田小児科医院（垂見☎74・0550）
▷外科系＝江頭整形外科医院（本城町☎73・8480）、阿部皮膚科医院（みやま市瀬高町太神☎62・3404）

【10月12日】
▷内科系＝町野医院（新船津町☎73・2246）
▷小児科＝二宮医院（本町☎73・2600）
▷外科系＝鎌田外科病院（高畑☎72・7171）

【10月13日】
▷内科・小児科＝入江内科小児科医院（みやま市瀬高町本郷☎62・3552）
▷外科系＝大熊泌尿器科皮膚科医院（本町☎72・5147）、甲斐田医院（西浜武☎72・3435）

【10月19日】
▷内科系＝松永医院（新外町☎72・5711）
▷外科系＝溝上整形外科医院（塩塚☎76・1234）

【10月26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＝井口こどもクリニック（今古賀☎72・1888）
▷外科系＝阿久根眼科医院（筑紫町☎72・3376）、柳川ツジ医院（柳河☎72・1122）

【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）