

# 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／2月4日(水)、3月4日(水)＝柳川庁舎(1階14番窓口)、2月22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

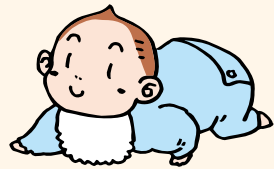
- 日時／2月3日(火)、3月3日(火)  
(午前の部)10:00～11:30  
(午後の部)12:00～15:00
- 会場／水の郷「和室」
- 対象／子育て中のすべての人
- 内容／(午前の部)座談会風の意見交換と助産師からのアドバイスほか(午後の部)友達づくり、フリータイム
- ※午前の部に引き続き、午後の部に参加する人は、昼食を持ってくることをおすすめします。
- 持ってくるもの／母子健康手帳、オムツ、バスタオルなど

### ■離乳食教室(要予約)

- 日時／2月4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、水分など

### ■幼児食教室(要予約)

- 日時／2月25日(水)



10:00～13:00

- 会場／水の郷「調理実習室」
- 対象／2～3歳の幼児とその保護者15組
- 内容／幼児食についての話と親子で和食の調理実習
- 持ってくるもの／エプロン、タオル、三角巾
- ※材料費300円程度が必要
- ※2月18日(水)までに申し込みを

### ■4か月児健康診査

- 日時／2月26日(木)  
受付13:00～13:45
- 会場／水の郷
- 対象／平成20年10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／2月19日(木)  
受付13:00～13:45
- 会場／水の郷
- 対象／平成20年4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、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／2月12日(木)  
受付13:00～13:45
- 会場／水の郷
- 対象／平成19年7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／①2月5日(木)  
②3月5日(木)
- 受付はいずれも13:00～13:45
- 会場／①水の郷②サンブリッジ
- 対象／①平成18年1月生まれ  
②平成18年2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(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、20年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。

### ■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・予防接種ガイドブック」、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。

## 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・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。お気軽にどうぞ。

- 日時／①2月2日(月)  
②3月2日(月)
- 受付はいずれも9:30～11:00
- 会場／①サンブリッジ  
②まほろばやまと
- 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います。
- 日時／2月24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	2月の実施日
サンブリッジ	2日(月)、16日(月)
大和漁村センター	3日(火)
有明まほろばセンター	4日(水)、18日(水)
昭代就業改善センター	5日(木)、19日(木)
柳川ふれあいセンター	6日(金)、20日(金)
まほろばやまと	9日(月)、23日(月)
蒲池環境改善センター	10日(火)、24日(火)
血垣公民館	10日(火)、24日(火)
塩塚公民館	12日(木)、26日(木)
水の郷	13日(金)、27日(金)
三五平公民館	17日(火)
崩道公民館	25日(水)

●時間／9:30～11:00

### アレルギーの原因を知って適切な治療を

日本人の10～15%は、アレルギー性鼻炎だと考えられています。近年、アレルギー性鼻炎の人が増えている原因として、スギなどの花粉量の増加や食事の欧米化、ストレスの増加などが考えられますが、はっきりしたことはまだわかっていません。

#### ■花粉症の原因はスギの花粉だけではありません

アレルギー性鼻炎と聞いて花粉症を思い浮かべる人も多いと思います。花粉症は、スギなどの花粉を吸いこむことで起こり、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状が出ます。

スギの花粉以外にも、ブタクサやカモガヤ、ヨモギなどの雑草やヒノキの花粉などもアレルギー反応を起こします。スギ花粉症患者の60%以上の方が、ヒノキの花粉にもアレルギー反応を起こしたという報告もあります。1種類の花粉にだけ反応する人は少ないようです。

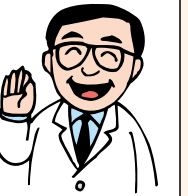
#### ■アレルギー性鼻炎の原因は花粉以外にもあります

花粉が飛ばない季節にもアレルギー症状が出る人がいます。この場合は、花粉が原因ではなく、部屋のほこりやペット、ゴキブリ、じゅうたん中のダニの死がいやふんなどが原因かもしれません。

2月20日はアレルギーの日です。自分で判断せず、この機会に、何が原因でアレルギー症状が出るのかを検査し、適切な治療を受けましょう。

## 2月の在宅当番医

日曜、祝日の在宅当番医を紹介いたします。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)

### 【2月1日】

- ▷内科系＝益子医院(茂庵町☎73・2053)
- ▷外科系＝あだち医院(みやま市瀬高町太神☎63・2677)

### 【2月8日】

- ▷内科系＝甲斐病院(筑紫町☎73・1217)、長田病院(下宮永町☎72・3501)

- ▷小児科＝二宮医院(本町☎73・2600)

- ▷外科系＝永江医院(大浜町☎72・1111)

### 【2月11日】

- ▷内科系＝村石循環器科・内科(蒲船津☎73・0099)

- ▷外科系＝おかべ泌尿器科皮膚科クリニック(下宮永町☎74・5030)

### 【2月15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)

### 【2月22日】

- ▷内科系＝川口内科医院(高畑☎73・2007)

- ▷外科系＝阿久根眼科医院(筑紫町☎72・3376)、財団立柳川病院(筑紫町☎72・6171)

### 【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)

■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。