



9月

の健康カレンダー

母子健康手帳の交付

健康づくり課・米原げんきステーション・近江保健センターで交付しています。妊娠中の心配ごとや、わからないことなどお気軽にご相談ください。

すくすく ホットライン

☎55-8105 (平日受付 8:30~17:15)

妊娠・出産・育児などに関するご相談、お問い合わせなど、お気軽にお電話ください。



乳幼児健康診査

※いずれも全市域を対象に毎月1回実施します。※4か月健診はBCG接種も実施します。
※赤ちゃん手帳の中の問診票(対象月)を子どもさんの様子をみながら記入して当日ご持参ください。
体調やご都合が悪い場合は、次回おこしください。

事業名(対象)	実施日	受付時間	会場	持ちもの
4か月児健診 (平成23年 4月生まれ)	9月 2日(金)	13:30~14:00 (BCGは13:00~13:15)	米原げんき ステーション	◇母子健康手帳 ◇赤ちゃん手帳の質問票 ◇バスタオル
10か月児健診 (平成22年11月生まれ)	9月 1日(木)	13:00~13:30		
1歳8か月児健診 (平成22年 1月生まれ)	9月13日(火)	13:00~14:00	山東健康 福祉センター	◇母子健康手帳 ◇赤ちゃん手帳の質問票 ◇子どもの歯ブラシとコップ
2歳6か月児歯科健診 (平成21年 2月生まれ)	9月 8日(木)	9:30~10:30		
3歳6か月児健診 (平成20年 2月生まれ)	9月15日(木)	13:00~14:00		
			(歯科健診がありますので、はみがきをしてから、お越しください。)	◇母子健康手帳、赤ちゃん手帳の質問票 ◇子どもの歯ブラシとコップ ◇聴力アンケート ◇子どもの尿(朝一番の尿を空容器に入れてご持参ください)



すくすく相談(育児相談)・プレママ相談(妊婦相談)

※時間はいずれも9:30~11:30です。

実施日	会場	内容
9月 7日(水)	伊吹保健センター	◇育児不安、ストレス等の悩みや、子どもの成長と発達など、妊娠や育児についての相談をお受けします。 ◇身体計測
9月21日(水)		
9月14日(水)	近江保健センター	◇食事・離乳食についての相談は、栄養士がお受けします。 持ち物：母子健康手帳、赤ちゃん手帳、バスタオル(乳幼児の計測用)
9月28日(水)		



子育てサロン

※プレイルームを開放します。 ※時間はいずれも9:30~11:30です。

事業名	実施日	会場	対象
赤ちゃん広場	9月 7日(水)	伊吹保健センター	おもに1歳未満のお子さんと保護者
	9月28日(水)	近江保健センター	



予防接種

※BCGは月1回、集団接種を米原げんきステーションで実施します。 ※診察前の体温は会場で測定してください。
※予防接種を受ける前には冊子「予防接種と子どもの健康」を読み、必要性や副反応について理解したうえで接種してください。 ※薬を使用している方は、服薬手帳や薬の説明書など、服薬内容のわかるものを持参してください。

事業名(対象)	実施日	受付時間	会場	持ちもの
BCG (3か月~6か月未満児)	9月2日(金)	13:00~13:15	米原げんきステーション	◇予診票(赤ちゃん手帳綴じ込みのもの) ◇母子健康手帳 ◇体温計



母と子の強い歯をつくろう運動 -主催：湖北歯科医師会-

※1歳から6歳までのお子さんの誕生日に、歯科健診と歯科指導が母子ともに無料で受けられます。

事業名	実施日	受付時間	会場	持ちもの
1歳児歯科健診	9月 1日(木)	14:00~15:30	長浜市保健センター高月分室	◇親と子のお口の健康手帳
	9月29日(木)		長浜文化芸術会館	
2歳~6歳児歯科健診	誕生日を迎えた月に、湖北歯科医師会会員の歯科医院にお申し込みください			



ママパパ教室

妊娠したお母さんと生まれてくるお子さんの健康について学習します。
なるべく夫婦そろってご参加ください。受付時間は13:50~14:00です。

実施日	開催時間	場 所	教室内容	持ちもの
9月11日(日)	14:00~16:00	山東健康福祉センター	健康な妊娠期を過ごすための秘訣 妊娠期の食生活 情報交換	◇母子健康手帳 ◇赤ちゃん手帳

子宮頸がん予防ワクチンの接種再開について

ワクチンの供給不足のために、接種の差し控えが行われていましたが、7月20日から接種再開になりました。

接種を希望される方は直接医療機関にお申し込みください。ただし米原市・長浜市以外の医療機関で接種を希望される場合は、事前に健康づくり課までご連絡ください。(県外では接種できません)

なお、高校1・2年生相当の年齢の方が接種を希望される場合、必ず平成23年9月30日までに接種を開始し、平成24年3月31日までに3回目の接種を終えてください。(平成24年4月1日以降は実費になります)

※詳しくは先に送付した個別通知をご覧ください。

日本脳炎予防接種を受けましょう

平成17年から平成22年までの間に積極的な接種勧奨を差し控えたため、予防接種を受けられなかった方について次のとおり対象年齢が20歳までに拡大され、定期接種として接種できるようになりました。

●接種対象者

平成7年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方(20歳の誕生日を迎えるまで)で第1期・2期の接種が終わっていない方

●接種回数

第1期(合計3回接種します)

- 一度も接種していない方：6~28日の間隔をあけて2回を接種し、おおむね1年の間隔をあけて3回目を接種します。
- 第1期のうち1回を接種済みの方：6日以上の間隔をあけて第1期の不足分の2回を接種します。
- 第1期のうち2回を接種済みの方：第1期の不足分1回を接種します。

第2期(1回接種します)

第1期(3回)を終了後、6日以上の間隔をあけて接種します。ただし、第2期は9歳以上になってから接種してください。

※対象者の方で接種を希望される方は医療機関へご予約ください。
なお、接種に関しては主治医とよく相談の上、接種してください。

栄養相談

毎日の食事。からだのためにいろいろ気をつけてはいるけれど…。自分のからだに合った食事について考えてみませんか？

実施日	時 間	会 場	持ちもの
9月 6日(火)	9:00~12:00	伊吹保健センター	健診結果通知書 筆記用具 眼鏡等
9月21日(水)	9:00~12:00	近江保健センター	
9月27日(火)	13:30~16:30	米原げんきステーション	
9月30日(金)	13:30~16:30	山東健康福祉センター	

健康相談

保健師と一緒に健診結果から生活を振り返り、生活習慣病予防について考えてみませんか？

実施日	時 間	会 場	持ちもの
9月16日(金)	9:00~12:00	山東健康福祉センター	健診結果通知書 筆記用具 眼鏡等
9月20日(火)	13:30~16:30	伊吹保健センター	
9月26日(月)	13:30~16:30	近江保健センター	
9月30日(金)	9:00~12:00	米原げんきステーション	

*栄養相談、健康相談ともに相談費用は無料です。
*相談を希望される方は前日までに、健康づくり課までお申し込み下さい。

健康教室のお知らせ

参加は自由です
直接会場に
お越しください

「肩こりの原因と予防」

- 講 師 市立長浜病院 リハビリテーション技術科 技師長 大橋 博 先生
- 日 時 8月11日(木) 13時30分~
- 場 所 米原公民館 研修室3A
- 内 容 肩こりの原因には背骨・内臓・眼・耳・歯・姿勢そしてストレスやうつ病といった心の病など様々なものがあげられます。それらの原因により生じた筋肉中の血液循環の悪化がコリや痛みとなってくるのです。
こうしたコリや痛みに上手に付き合い、少しでも改善していくためにはどのようにすればよいか、あらゆる方向から考えていきます。

※駐車スペースが少ないため、乗り合わせてお越しください。

会場について

場所がわからないときは、健康づくり課までお気軽にお問い合わせください。

●健康づくり課	山東庁舎内(長岡)	●近江保健センター	近江庁舎に併設(顔戸)
●山東健康福祉センター	ルッチプラザ内(長岡)	●米原保健センター	米原診療所に併設(三吉)
●伊吹保健センター	伊吹健康プラザ愛らんど内(香照)	●米原げんきステーション	米原庁舎 南隣(下多良)

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課(山東庁舎) ☎55-8105 ☎55-2406