

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か月児健診はBCG接種も実施します。
 ※赤ちゃん手帳の中の質問票(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24年 7月生まれ) | 12月 7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 ◇質問票(赤ちゃん手帳綴じ込みのもの) ◇バスタオル |
| 10か月児健診 (平成24年 2月生まれ) | 12月20日(木) | 13:00~13:30 | | |
| 1歳8か月児健診 (平成23年 4月生まれ) | 12月18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 ◇質問票(赤ちゃん手帳綴じ込みのもの) ◇子どもの歯ブラシとコップ |
| 2歳6か月児歯科健診 (平成22年 5月生まれ) | 12月 6日(木) | 9:30~10:30 | | |
| 3歳6か月児健診 (平成21年 5月生まれ) | 12月13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 ◇質問票(赤ちゃん手帳綴じ込みのもの) ◇子どもの歯ブラシとコップ ◇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) ◇聴力アンケート(健診日までに送付します) |



すくすく相談(育児相談)・プレママ相談(妊婦相談)

※受付時間はいずれも9:30~11:30です。

| 実施日 | 会場 | 内容 |
|-----------|----------|--|
| 12月 5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・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 ◇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) ※プレママ相談を希望される方は、事前に健康づくり課までご連絡ください。 |
| 12月19日(水) | | |
| 12月12日(水) | 近江保健センター | |
| 12月26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 | 12月 5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 |
| | 12月26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 | 実施日 | 受付時間 | 会場 | 持ちもの |
|---------------------|-----------|-------------|-------------|-------------------------------------|
| BCG (3か月~6か月未満児) | 12月 7日(金) | 13:00~13:15 | 米原げんきステーション | ◇予約票(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 | 12月 6日(木) | 14:00~15:30 | 保健センター高月分室 | ◇親と子のお口の健康手帳 |
| | 12月13日(木) | 14:00~15:30 | 長浜市保健センター宮司分室 | |
| 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 |
|-----------|-------------|------------|---------------------------------|--------------------|
| 12月 9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 |

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

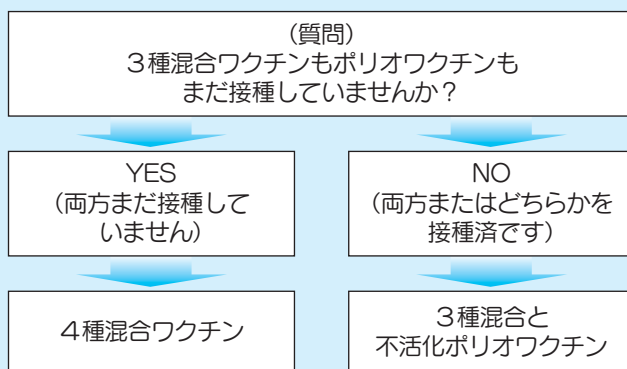
お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課(山東庁舎) ☎55-8105 ☎55-2406

4種混合予防接種の実施について (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)

11月1日から、従来の3種混合ワクチン (ジフテリア・百日せき・破傷風) と不活化ポリオワクチンに代わり、新たに4種混合ワクチンの接種が開始されます。これに伴い、これまでの3種混合ワクチン、ポリオワクチンの接種状況に応じて、接種方法が異なりますので、以下の点にご留意ください。

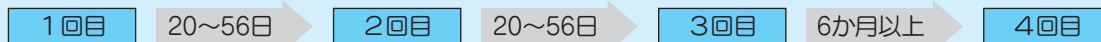
■接種方法

- ① 3種混合ワクチン、ポリオワクチンのいずれも接種していない方
11月1日以降は原則として4種混合ワクチンを接種。
- ② すでに3種混合ワクチンまたはポリオワクチンのいずれかを接種している方
4種混合ワクチンではなく、3種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンを接種。



■4種混合ワクチンの接種回数

合計4回 (初回接種3回、追加接種1回) ※3種混合ワクチンや不活化ポリオワクチンの接種回数に変更はありません。



■対象年齢

標準的な初回接種の接種年齢は生後3か月から12か月までです。生後90月 (7歳6か月) に至るまでの間であれば、定期接種を受けていただくことが可能です。

■実施場所

指定医療機関における個別接種
(詳しくは市公式ウェブサイトをご覧ください)
※医療機関に直接予約してください。
※平成24年度版健康づくりガイドや予防接種日程表にあるポリオワクチンの集団接種は実施しません。

- ◆接種費用は無料です。接種時は母子健康手帳、健康保険証をお持ちください。
- ◆保護者(父母代理人)以外が同伴する場合は、委任状を記入の上ご持参ください。

おきがる健康相談

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 |
|-----------|-------------|-------------|-----------------|
| 12月13日(木) | 9:00~12:00 | 近江保健センター | |
| 12月18日(火) | 13:30~16:30 | 米原げんきステーション | 健診結果通知書 (過去分含む) |
| 12月19日(水) | 13:30~16:30 | 山東健康福祉センター | 筆記用具 |
| 12月25日(火) | 9:00~12:00 | 伊吹保健センター | 眼鏡等 |

おきがる栄養相談

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 |
|-----------|-------------|-------------|-----------------|
| 12月12日(水) | 9:00~12:00 | 米原げんきステーション | |
| 12月18日(火) | 9:00~12:00 | 伊吹保健センター | 健診結果通知書 (過去分含む) |
| 12月20日(木) | 13:30~16:30 | 山東健康福祉センター | 筆記用具 |
| 12月21日(金) | 13:30~16:30 | 近江保健センター | 眼鏡等 |

- *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ください。

健康教室のお知らせ

睡眠について

日本人は睡眠時間が短いことが知られており、最近のある調査ではビジネスパーソンの半数以上が「睡眠不足で仕事に支障が出ている」と回答しています。

また、不眠症や睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障がい、生活習慣病と関係していることがわかってきています。

今回は、睡眠障がいの診断・治療法や睡眠薬について、また、現在長浜市で行なっている睡眠の調査研究などについてお話しします。

- 日時 11月8日(木) 13時30分~
- 場所 六荘公民館「六角館」(長浜市勝町490)
- 講師 市立長浜病院 睡眠外来 角谷 寛 先生



参加は自由です
直接会場に
お越しください