



12月の健康ガイド

Guia de saúde-Dezembro / Guide for Health in December

問▶市保健センター(☎(76)1133) Centro de Saúde / Health Center



妊産婦

場市保健センター

マタニティクッキング(予約制)

時 14日(木)午前9時30分～午後1時
対 出産予定が来年2月～6月の妊婦とその家族 定24人(先着順)
¥400円 申12月7日(木)まで(土)(日)(祝を除く)に同センターへ

パパママ応援教室(予約制)

もく浴体験と栄養・歯の話
時 17日(土) 受け付け→午前9時20分～9時30分 対 妊婦とその夫 定56人(先着順) 持 筆記用具・母子健康手帳 申11月21日(月)から同センターへ

マタニティ歯科健診(予約制)

時 7日(木)午前9時～11時15分
対 妊婦(17週以降)または産後1年未満の産婦 定30人 持 母子健康手帳・歯ブラシ・タオル 他 体調の良いときに受診してください

母子健康手帳交付と妊婦指導

時 (月)～(金)午前8時30分～正午(23日(祝)・29日(木)・30日(金)を除く)
対 妊婦 持 妊娠届出書・外国人登録証明書(外国籍の人のみ)



マタニティサロン

妊婦の情報交換の場
時 21日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対 妊婦



教室

場市保健センター

メタ防生活プラン

時 20日(火)午後2時～4時 対 おおむね20～64歳で、健診を受ける前に生活習慣を見直したい人 定10人程度 持 筆記用具・動きやすい服装 他 特定保健指導対象の人は、特定保健指導が優先されます。メタ防生活プランは特定保健指導に含まれません。治療中の人、食事療法をしている人は、医師と相談してください 申11月21日(月)～12月9日(金)午前8時30分～午後5時15分(土)(日)(祝を除く)に同センターへ

赤ちゃんサロン

子育ての情報交換の場
時 21日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対 5カ月未満の子とその保護者 持 赤ちゃん用のバスタオル



乳幼児健診

場市保健センター

4カ月児健診

時 7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木) 受け付け→午後0時45分～2時 対 3カ月半～5カ月の子(順次個人通知)

1歳6カ月児健診

時 2日(金)・9日(金)・16日(金) 受け付け→午後0時30分～2時 対 1歳6カ月～2歳未満の子(順次個人通知)

3歳児健診

時 1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木) 受け付け→午後0時30分～2時 対 3歳の子(順次個人通知)

ゴックン教室(前期離乳食)

時 7日(木)・21日(木) 受け付け→午後2時10分～2時30分 対 4～6カ月の子とその保護者 持 母子健康手帳・赤ちゃん用のバスタオル



カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時 12日(月)・26日(月) 受け付け→午後1時10分～1時30分 対 7～11カ月の子とその保護者 持 母子健康手帳・赤ちゃん用のバスタオル

時 期間・日時 場 場所 内 内容 講 講師
対 対象 定 定員 費 費用 持 持ち物
他 その他 申 申し込み
(¥無料の場合は記載を省略)



予防接種

場 内市保健センター→BCG、ポリオ 市内指定医療機関→三種混合・麻しん風しん混合・日本脳炎・二種混合・小児用肺炎球菌・ヒブ・子宮頸がん ※詳細は、本紙7月15日号10ページ、日本脳炎は8月1日号18ページをご覧ください。



検診

市保健センター、市内指定医療機関では、定期的に検診をしています(予約制)。 ※詳細は、本紙7月1日号15ページをご覧ください。



健康コラム

インフルエンザの予防には、①帰宅時の手洗い・うがい、②混み合った場所ではマスクを着用、③流行期には人混みを避ける、④バランスのよい食事・睡眠をきちんととることとされています。さらに期待したいのが「ワクチン」ですね。



しかし、このワクチン効果は、幼児に対して、特にB型には不十分です。昨年の私のクリニックの例で言うと、B型インフルエンザと診断された患者344人中、実に48%もの人が接種済みでした。A型インフルエンザと診断された

インフルエンザの予防について

安城市医師会予防接種担当理事 松本 博氏

167人中では、31%が接種済み。これでは効果が十分とはいえません。そこで効果をあげるため、製薬会社と厚生労働省が協議し、臨床試験により安全性を確かめた上で、今年から、接種するワクチンの量を世界標準の量に増やすことにしました。従来は、13歳以上→0.5ml 1回接種 6～12歳→0.3ml 2回接種 1～5歳→0.2ml 2回接種 6カ月～1歳未満→0.1ml 1回接種 今年の接種量は、13歳以上→0.5ml 1回接種 3～12歳→0.5ml 2回接種 3歳未満→0.25ml 2回接種 この量であれば、従来よりも予防効果が期待できます。まだ接種が

お済みでない人は最寄りの診療所で受けてください。 ※今年のワクチンの製造中に一社でトラブルがあり、200万本以上が供給不可能。接種量も増やしたため、ワクチンが不足する可能性があります。



インフルエンザに負けないぞ