



妊婦・乳幼児

必ず母子手帳をご持参ください。

行事	月日曜	時間	場所	対象	内容	備考
健 診	乳児健康診査	8月3日(木)	保健センター	平成18年1月生 〃 2月生	診察・問診・計測・健康相談・栄養相談・育児相談	対象児には個人通知します。今までに未受診の方もぜひお受けください。
	1歳6か月児健康診査	7月13日(木)		平成16年11月生 〃 12月生	上記のほか、歯科健診・フッ素塗布(対象児で希望者のみ料金100円)	
	3歳児健康診査	8月10日(木)		平成15年5月生 〃 6月生		
相 談	ママ♡キッズのすこやか相談	7月4日(火) 8月1日(火)	保健センター	妊婦 乳幼児	計測(乳幼児のみ)・健康相談・栄養相談・歯科相談(歯ブラシ持参)	申込不要
	わくわく離乳食スクール	7月20日(木)		乳児を持つ親	離乳食の進め方 試食	

○保健センターで予防接種手帳を発行しています。お子さん出生後、早めに手続きにお越しください。「予防接種と子どもの健康」をよくお読みください。  
最近1か月以内に病気にかかったお子さんは、接種できない場合がありますので主治医にご相談ください。

○予防接種施行令一部改正に伴い、麻しん・風しんの予防接種の受け方が変わりました!!  
平成18年4月1日から麻しん・風しんの予防接種が「麻しん風しん混合ワクチン」での2回接種に変わりました。  
**第1期** 1歳以上2歳未満 **第2期** 満5歳～7歳未満で小学校就学前の1年間  
さらに、平成18年6月2日の法改正により第2期の対象者は全員接種を受けることになりました。

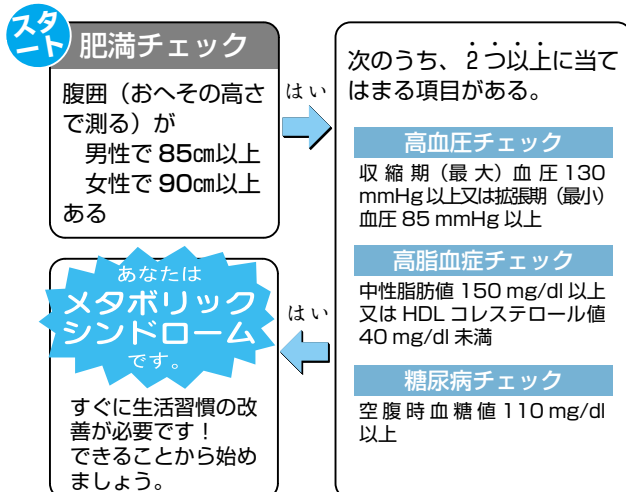
- 2歳未満のお子さんで、麻しん・風しん単独ワクチンのいずれも接種していないお子さん若しくは、麻しん・風しんにかかったことがないお子さんについては、保健センターで麻しん風しん混合ワクチン接種券(第1期・第2期)を交付しています。
- また、平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれのお子さんは、今年度全員第2期の対象となりますので、麻しん風しん混合ワクチン接種券(第2期)を交付します。該当する方は、保健センターまで手続きにお越しください。
- 麻しん・風しん単独ワクチンの接種について  
特に、第1期・第2期の対象年齢のお子さんで、麻しん・風しんにかかったことのあるお子さんや麻しん・風しん単独ワクチンのどちらかを接種しているお子さんや、麻しん・風しん単独ワクチンでの接種を希望されるお子さんは、単独ワクチンでの接種ができますので、保健センターまでお問い合わせください。  
※持参物：母子健康手帳、予防接種手帳

○日本脳炎(第3期)が廃止になりました(対象年齢：14歳以上16歳未満)  
平成17年7月29日から日本脳炎(第3期)が廃止になっています。現在、日本脳炎の予防接種は、積極的な勧奨を差し控えています。第1期(生後6か月以上7歳未満)・第2期(9歳以上13歳未満)の予防接種は、今後再開される見込みですので、ご了承ください。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を知っていますか?

今注目されているメタボリックシンドローム!! 最近お腹が出てきたなあ...と感じ始めているあなた。まずはチェックしてみましょう。

メタボリックシンドロームチェック!



では、なぜメタボリックシンドロームは問題になるのでしょうか。肥満そのものは病気ではありませんが、肥満によって起こる合併症(高脂血症・高血圧・糖尿病など)が軽症でもいくつか重なることによって『動脈硬化』がより促進され、さらに脳卒中や心疾患を引き起こす原因となると考えられているからです。

メタボリックシンドロームのあなた。すぐに生活習慣を改善していきましょう。次の4つの中からできそうなことを1つ見つけて実践してみましょう。

- ① 運動を『増やす』→まずは歩いてみましょう。活動量をアップ!
- ② 運動を『変える』→車から自転車に、体を動かす方法に変えてみましょう。
- ③ 食事を『減らす』→思っている以上に偏って食べ過ぎているものです。食事内容を見直してみましょう。
- ④ 間食を『控える』→間食やジュース、コーヒーの砂糖など。

できそうなことはありましたか? 1つでも続けられることから始めてみましょう。そして、年1回健康診断を受けて、自身の健康状態をチェックしていきましょう。