

# 予防接種を受けましょう



定期予防接種は、年間を通して無料で実施しています。お子さんの体調のよい時に受けましょう。  
また、対象年齢を外れると有料になります。早めに受けましょう。

## 予防接種は生後2カ月から開始しましょう！

生まれたばかりの赤ちゃんは、母親からの免疫で守られていますが、次第に失われていきます。細菌に対しては、2～3カ月でなくなるため、生後2カ月ごろから始めることをおすすめします。

**持参品** 母子健康手帳・保険証 **予約** 指定医療機関に予約してください。

指定医療機関は  
こちらをご覧ください

各医療機関で接種できる  
内容が異なります。  
こちらからご確認ください。



予防接種名	対象年齢(適齢)	回数(間隔)	他の予防接種までの間隔
ヒブ	生後2～5歳の誕生日の前日 (2～7カ月)	接種開始年齢により1～4回	1週間
小児用肺炎球菌		接種開始年齢により1～4回	1週間
B型肝炎	1歳の誕生日の前日 (2～11カ月)	3回	1週間
四種混合 (ポリオ・百日咳・ ジフテリア・破傷風)	1期初回:生後3～90カ月の前日(3～12カ月)	20～56日までの間隔で3回	1週間
	1期追加:1期初回終了後、 生後3～90カ月の前日(12～18カ月)	1期初回(3回目)終了後、 6カ月以上おいて1回	
BCG	1歳の誕生日の前日(5～8カ月)	1回	4週間
水痘	生後12～36カ月の前日	1回目の接種終了後、3カ月以上 (標準的には6～12カ月)の間隔 をおいて1回	4週間
MR(麻しん・風しん)	1期:生後12～24カ月の前日	1回	4週間
	2期:小学校就学前の1年間	1回	
日本脳炎 <sup>※1</sup>	1期初回:生後6～90カ月の前日(3歳)	6～28日までの間隔で2回	1週間
	1期追加:生後6～90カ月の前日(4歳)	第1期初回(2回目)終了後、 6カ月以上おいて1回	
	2期:9～13歳の誕生日の前日(9歳)	1回	
二種混合	11～13歳の誕生日の前日(小学6年生)	1回	1週間
子宮頸がん <sup>※2</sup>	小学6年生～高校1年生相当の女子 (中学1年生)	3回	1週間

※1 日本脳炎の予防接種は、平成23年5月の制度改正により対象年齢を拡大しています。対象の人は未接種分をさかのぼって接種することができます。(対象:平成10年4月2日～平成19年4月1日生まれで20歳未満の人)

※2 子宮頸がん予防接種は、現在積極的な勧奨は差し控えています。

☎ こども家庭課 ☎ 9100

## 生活習慣病を予防して健康寿命を延ばしましょう

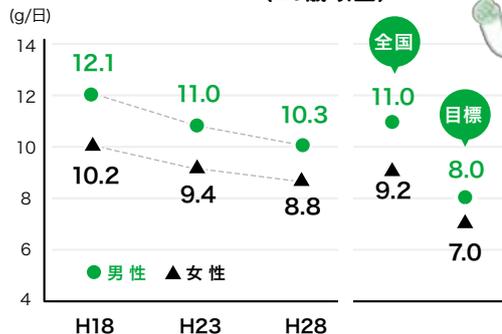
### ●健康寿命とは？

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。

### ●長崎県民の食塩摂取量は？

2月に公表された平成28年度長崎県健康・栄養調査報告書によると、県民の食塩摂取量は男性10.3g、女性8.8g(20歳以上)で、以前の結果と比べると減少傾向となりました。

### 長崎県民の食塩摂取量の推移 (20歳以上)



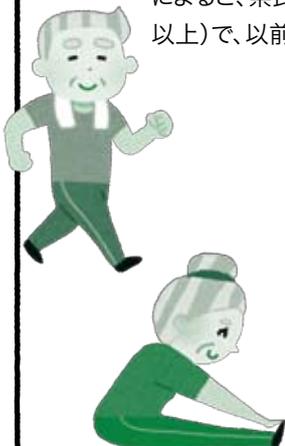
長崎県健康・栄養調査  
※全国：平成27年国民健康・栄養調査

## スマート・ライフ・プロジェクトに取り組もう

人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れるように、適度な運動、適切な食生活、禁煙、健診・検診の受診を呼びかけています。

- あと10分、身体活動を増やしましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスが整った食事をしましょう。
- たばこはがんや肺疾患、心疾患、脳疾患の原因となります。禁煙したり、受動喫煙を防ぎましょう。
- 自覚症状がなくても、健診や検診を定期的に受診しましょう。

☎ 国保けんこう課(内線141)



現在、日本人の死因の第2位は心疾患であり、年間約20万人が亡くなっていますが、その心疾患で亡くなる原因の約半分は虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)といわれています。虚血性心疾患は、心臓に栄養を与える冠動脈に動脈硬化が起きて血管が狭くなったり、詰まったりすることで発症します。狭心症の症状としては、前胸部の胸痛・圧迫感が多く、下顎や頸部、左肩、心窩部への放散痛を認めることがあります。胸痛は数分程度が多く、長くて15〜20分で治まります。症状は坂道や階段歩行、重いものを持つなどの労作が症状の誘因となります。症状は、安静やニトログリセリン(血管拡張薬)の使用で改善しますが、安静でも症状が改善しない場合やニトログリセリンが効かない場合は、心筋梗塞を疑わないといけません。心筋梗塞は死亡率が30%と高く、突然死のリスクが非常に高い病気ですが、心筋梗塞を起こす人の半分以上は初めての症状であることが多いことから、発症しないように予防することが重要です。

### 虚血性心疾患について

村  
大市民病院  
だより



### 虚血性心疾患の予防

虚血性心疾患の原因となる動脈硬化は、高血圧・高血糖・脂質異常症・喫煙運動不足などの生活習慣病が原因で進行しますので、生活習慣を改善することが虚血性心疾患の予防となります。具体的には、毎日30分以上有酸素運動(散歩やジョギング、エアロビクスなど)を行うことで、降圧効果、脂質異常の改善、インスリン抵抗性の改善が期待できます。そのほか、スクワットやダンベル体操などのレジスタンス運動を10分程度行うことも、動脈硬化予防に良いとされています。食事に関しては、適切なカロリー摂取(過食しない)、塩分を1日6g未満に抑える、野菜や果物の積極的摂取、油も魚油を積極的に摂取することが大事です。また、禁煙が必須であり、受動喫煙も防止する必要があります。最近では、加熱式タバコや電子タバコを使用する人も多くありますが、これらも動物実験の結果、動脈硬化進行を認めたため推奨されません。アルコールの摂取は、アルコールを1日30ml以上(ビール大瓶1本、日本酒1合)飲むと悪性疾患や脳血管疾患を含め死亡率が上昇するため、ほどにすることが大切です。「予防に勝る治療なし」です。普段からの生活習慣の改善で、虚血性心疾患を予防しましょう。

# 子育て・健康 カレンダー

2018 **4** APR.  
月

## 詳細・予約・お問い合わせ

※**予**は要予約



### 休日在宅当番医

診療時間 9:00~18:00  
※歯科は12:00まで  
※変更になる場合あり。受診前に確認を。

### 市夜間初期診療センター

診療時間 19:00~22:00(毎日)  
ところ こどもセンター内 ☎9911



### 健康診査

#### ▶1歳6か月児健康診査

対象 平成28年9月生(1歳7か月~1歳11か月)

#### ▶3歳児健康診査

対象 平成26年10月生(3歳6か月~3歳11か月)

■こども家庭課 ☎9100



### ふれあい健康講座

■大村市民病院 ☎2161



### 出前子育てつどい

■にこにこ子育てサロン

(昊天宮保育園) ☎0922

■ライオンキッズ

(植松保育園) ☎5056



### 育児相談 **持参** 母子手帳

#### ▶ことば(と心)の相談室

対象 ことばの発達など気になる就学前のお子さんや、育児でお悩みの母親

#### ▶乳幼児すくすく健康相談

計測、育児・栄養・歯科相談、月齢に合わせた講話

■こども家庭課 ☎9100



### 子育てつどい

#### ▶ベビー&マタニティーのお部屋

定員 ベビーマッサージ(先着30組)/

ベビーヨガ(先着20組)

申込期間 4月2日(月)~

申込 おむらんど

■おむらんど ☎6111



### 健康相談

#### ▶耳とことばの相談

聴覚・言語障がい者(児)の補聴器やことばの相談、軽度・中等度難聴児の補聴器相談

■障がい福祉課 ☎7306



### サロンおおむら桜

高齢者の皆さんが集う場です

■総合福祉センター ☎1351

### 自死遺族のつどい

大切な人を自殺で亡くされた人たちの思いを自由に話す場です。 **料金** 300円

■国保けんこう課(内線140)



### 認知症家族の相談会

■長寿介護課 ☎7308

## 予防接種を受けましょう ■こども家庭課 ☎9100

お子さんの体調の良いときに、指定医療機関を予約して受けてください。生後2か月から開始しましょう。

## 大村市こうのとりのダイヤル

妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。専用ダイヤル ☎9119

1	日	澤田胃腸科内科医院(胃腸科・内科) 小路口本町 ☎1507 よしだレディースクリニック(産科・婦人科) 富の原2丁目 ☎2227 ※子宮がん・乳がんエコー検診可能	すみ歯科医院 上諏訪町 ☎5808
2	月	0歳児のお部屋 「ふれあい遊び」 こどもセンター 10:30~11:30	
3	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階おおむら桜 11:00~15:00	
4	水	1歳6か月児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20	出前子育てつどい 10:00 松原住民センター ■にこにこ子育てサロン
5	木	離乳食教室(5ヵ月前後) こどもセンター 受10:20~10:30 3歳児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20	
6	金		出前子育てつどい 10:00 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン
7	土	ふれあい健康講座「あなたの足を守りましょう~予防的フットケアについて」 大村市民病院 4階 13:30~14:30	
8	日	田崎医院(外科・胃腸科) 古町1丁目 ☎1234 長津眼科医院(眼科) 沖田町 ☎9300	橋口歯科医院 竹松本町 ☎5095
9	月	ことばの相談室 <b>予</b> こどもセンター 13:00~16:30	
10	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階おおむら桜 11:00~15:00	
11	水	乳幼児すくすく健康相談 こどもセンター 受9:30~11:00/13:30~13:50	
12	木		出前子育てつどい 10:00 池田公民館 ■ライオンキッズ
13	金	離乳食教室(10ヵ月前後) <b>予</b> 先着10組 こどもセンター 受10:20~10:30	
14	土	自死遺族のつどい こどもセンター 10:15~12:30	
15	日	小松内科(消化器科・内科) 上諏訪町 ☎6000 山道医院(外科・肛門科) 桜馬場2丁目 ☎2305	俣野まさとし歯科診療所 大川田町 ☎4433
16	月	1歳児のお部屋 「ふれあい遊び」 こどもセンター 10:30~11:30	
17	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階おおむら桜 11:00~15:00	
18	水	3歳児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20 認知症家族の相談会 旧浜屋2階 13:30~15:30	ベビー&マタニティーのお部屋 <b>予</b> 2~6か月児「ベビーマッサージなど」 こどもセンター 10:15~11:30
19	木	1歳6か月児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20	献血 市役所玄関前 9:30~11:00/12:30~16:00
20	金		出前子育てつどい 10:00 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ
21	土	耳とことばの相談 総合福祉センター 13:00~15:00	
22	日	吉田内科クリニック(内科・消化器科) 本町 ☎1177 たしる医院(外科・内科) 大川田町 ☎8686	南原歯科医院 皆同町 ☎1120
23	月	ことばと心の相談室 <b>予</b> こどもセンター 13:00~16:30	
24	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階おおむら桜 11:00~15:00	
25	水	1歳6か月児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20	ベビー&マタニティーのお部屋 <b>予</b> 7~11か月児「ベビーヨガなど」 こどもセンター 10:15~11:30
26	木	3歳児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20	出前子育てつどい 10:00 福重住民センター ■にこにこ子育てサロン
27	金		出前子育てつどい 10:00 小路口公民館 ■にこにこ子育てサロン
28	土		
29	日	ともなが内科クリニック(内科・呼吸器科) 杭出津2丁目 ☎5000 下山耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科) 原口町 ☎0648	本川歯科医院 松並2丁目 ☎1682
30	月	むたクリニック(外科・整形外科・消化器科) 古町2丁目 ☎4501 わたなべ耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科) 杭出津2丁目 ☎2003	まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎3988