



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。お子さんの体調が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。早めに予防接種を受けましょう。

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。

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。



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。



問 こども家庭課 ☎ 549100

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カ月～5歳の誕生日の前日 (2カ月～7カ月)	接種開始年齢により1回～4回	1週間
小児用肺炎球菌		接種開始年齢により1回～4回	1週間
B型肝炎 ※1	1歳の誕生日の前日 (2カ月～9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カ月～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カ月～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 ※2	1期初回: 生後6～90カ月の前日(3歳)	6日～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 ※3	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 平成28年10月からB型肝炎ワクチンの予防接種が始まりました。

※2 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9年4月2日～平成19年4月1日生まれで20歳未満の人)

※3 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。



健康おおむら 21 通信

ストレスサインを見逃さないで!

ストレスを受けて、体調を崩したり気持ちが不安定になることは、誰でも経験することです。しかし、こうしたサインが出ているのにストレスを受け続けたり、新たなストレスが積み重なると、こころも体も悲鳴をあげてしまいます。

～身近にあるストレス要因～

- 環境的要因・・・天候、騒音 など
- 身体的要因・・・病気、睡眠不足 など
- 心理的な要因・・・不安、悩み など
- 社会的要因・・・人間関係、仕事、昇進、人事異動 など
- ライフイベント・・・進学、就職、結婚、出産 など



こころの健康を保つためには
体と同じように早めの対処が
大切です。

▶こころの健康をセルフチェック!

1カ月の間にどれくらいの頻度で次のことを感じましたか? 点数をつけてみましょう。

全く…0点 少し…1点 時々…2点
 たいてい…3点 いつも…4点

- ・神経過敏だ・・・・・・・・・・ 点
- ・絶望的だ・・・・・・・・・・ 点
- ・そわそわして落ち着かない・・・・・・・・ 点
- ・気分が沈みこんで、
何が起こっても気が晴れない・・・・・・・・ 点
- ・何をするのも骨折りだ・・・・・・・・ 点
- ・自分は価値のない人間だ・・・・・・・・ 点

9点以上だと、うつ病や不安障害の可能性が! 合計 点

もしかして?と思ったら早めに相談機関に相談しましょう。

🗨️ 国保けんこう課(内線140)



Menu

「ミックスビーンズと春キャベツのサラダ」

ゆでる手間がいらないマメの水煮の缶詰やレトルトパックを利用して、時間がない時にもおいしく簡単に作ることができます。



*** 材料 (2人分) ***

- ・ミックスビーンズ … 1パック
- ・キャベツ … 100g
- ・ドレッシング … お好みで

*** 作り方 ***

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、お湯をかけるか電子レンジにかけて柔らかくする。
- ② ミックスビーンズの水気を切る。
- ③ キャベツとミックスビーンズとドレッシングを和え、器に盛る。

🗨️ 国保けんこう課(内線141)

4月の健康テレホンサービス ☎️0120(555)203(携帯不可)

- 📅 糖尿病の早期発見 🏠 脳梗塞などの片麻痺患者の
- 🔥 いわゆる「五十肩」 🏠 口腔ケア
- 💧 おたふく風邪の合併症 📅 サイトメガロウイルス感染症
- 🌳 目がゴロゴロする

🗨️ 県保険医協会 ☎️ 095(825)3829

「ママいきいき子育て講座」受講者募集

同年代のお子さんを持つ、初めて子育てをするお母さんが集まり、子育てについて学びます。

- 📅 5月19日(金)～6月23日(金)、いずれも午前10時～11時30分
- 📍 こどもセンター
- 👤 市内在住で、平成28年7月19日～11月19日生まれのお子さんとその母親(6回全て受講できる人) 14組(申込多数の場合は抽選)
- 💰 無料(別途食材費などの実費が必要です)
- 📄 はがきに、住所・親子の氏名(ふりがな)・子どもの生年月日・性別・電話番号を記入し、お申し込みください。
〒856-0832 本町326-1 こども未来館
- 📅 4月24日(月)

日時	内容	講師
5月19日(金)	自己紹介・親子遊び	おむらんどスタッフ
26日(金)	ママの女子会	
31日(水)	親子で運動	運動指導士
6月9日(金)	子育てトーク	あじじの会
15日(木)	離乳食クッキング	管理栄養士
23日(金)	親子交流会	おむらんどスタッフ

🗨️ おむらんど ☎️ 476111

日	月	火	水	木	金	土	
<p>休日在宅当番医</p> <p>▶診療時間 9:00~18:00 ※歯科は12:00まで</p> <p>市夜間初期診療センター</p> <p>内科と小児科の夜間初期診療を行っています。</p> <p>▶診療時間 19:00~22:00 (毎日)</p> <p>▶ところ こどもセンター内 ☎9911</p>		<p>プレ幼稚園</p> <p>図書館から、出張「おはなし会」があります。 親子でお楽しみください。</p> <p>時間 10:00~11:30 対象 0~5歳児 申込 松原幼稚園へお申し込みください。 ■松原幼稚園 ☎8721</p>	<p>子育てつどい</p> <p>申込 4月1日出〜※☎は要予約</p> <p>▶ベビー&マタニティーのお部屋</p> <p>対象 前☎2カ月~6カ月 後☎7カ月~11カ月</p> <p>時間 10:00~ 場所 こどもセンター ■おむらんど ☎476111</p>	<p>予防接種を受けましょう</p> <p>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カ月から開始しましょう。</p> <p>大村市こうのとりのダイヤル</p> <p>妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。 (専用ダイヤル) ☎9119 ■こども家庭課 ☎9100</p>	1		
<p>2</p> <p>田崎医院 [外科・胃腸科] 古町1丁目 ☎1234</p> <p>後藤産婦人科 [産婦人科] 西大村本町 ☎8123 ※子宮がん・乳がんエコー検診が受診できます(要予約)</p> <p>峰歯科医院 松原本町 ☎8602</p>	3	<p>4</p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p>5</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>出前子育てつどい 松原住民センター ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>6</p> <p>1歳6カ月児健康診査</p>	<p>7</p> <p>離乳食教室^初 受付9:50~10:00</p> <p>出前子育てつどい 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	8	
<p>9</p> <p>ありやま小児科 [小児科] 木場1丁目 ☎6410</p> <p>本田皮ふ科アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 富の原2丁目 ☎6830</p> <p>村上歯科医院 東本町 ☎3460</p>	<p>10</p> <p>ことばの相談室^予 13:00~16:30 こどもセンター</p>	<p>11</p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p>12</p> <p>乳幼児すくすく健康相談 受付 9:30~9:50 13:30~13:50 こどもセンター</p> <p>おはなしの会 10:30~ こどもセンター</p>	<p>13</p> <p>出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいらんど</p>	<p>14</p> <p>離乳食教室^後^予 受付10:20~10:30</p>	<p>15</p> <p>耳とことばの相談 13:00~15:00 総合福祉センター ・聴覚、言語障害者(児)の補聴器やことばの相談 ・軽度・中等度難聴児の補聴相談 ■障がい福祉課 ☎7306</p>	
<p>16</p> <p>小松内科 [消化器科・内科] 上諏訪町 ☎6000</p> <p>北村理子クリニック 皮ふ形成外科 [形成外科・美容皮ふ科] 久原2丁目 ☎5515</p> <p>本川歯科医院 松並2丁目 ☎1682</p>	<p>17</p>	<p>18</p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p>19</p> <p>1歳6カ月児健康診査</p> <p>ベビー&マタニティーのお部屋^前^予 「ベビーマッサージ」</p> <p>認知症家族の相談会 13:30~15:30 おむら桜(旧浜屋2階) ■長寿介護課 ☎7308</p>	<p>20</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ</p> <p>献血車巡回 9:30~11:00、12:30~16:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p>21</p> <p>出前子育てつどい 郡コメン ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>22</p>	
<p>23</p> <p>吉田内科クリニック [内科・消化器科] 本町 ☎1177</p> <p>長津眼科医院 [眼科] 沖田町 ☎9300</p> <p>もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎1091</p>	<p>24</p> <p>ことばと心の相談室^予 13:00~16:30 こどもセンター</p> <p>1歳児のお部屋 「ふれあい遊び・交流会」 10:30~11:30 こどもセンター</p>	<p>25</p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p> <p>認知症サロン 場所 おむら桜(旧浜屋2階) ■総合福祉センター ☎1351</p>	<p>26</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>プレ幼稚園 ■松原 ☎8721</p> <p>ベビー&マタニティーのお部屋^後^予 「ベビィヨガ」</p> <p>出前子育てつどい 福重住民センター ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>27</p> <p>1歳6カ月児健康診査</p>	<p>28</p> <p>出前子育てつどい 小路口光公民館 ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>29</p> <p>さわ小児科 [小児科] 富の原2丁目 ☎2288</p> <p>上田記念クリニック [外科・消化器科] 諏訪1丁目 ☎6886</p> <p>祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎7177</p>	
<p>30</p> <p>須田小児科医院 [小児科] 植松3丁目 ☎7200</p> <p>いわさき眼科医院 [眼科] 本町 ☎3435</p> <p>吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎5070</p>	<p>育児相談</p> <p>持参 母子手帳 ※☎は要予約</p> <p>▶ことば(と心)の相談室^予</p> <p>対象 ことばの発達などが気になる就学前のお子さんや、育児でお悩みの母親</p> <p>▶離乳食教室</p> <p>対象 初☎5カ月前後 後☎10カ月前後</p> <p>場所 こどもセンター ■こども家庭課 ☎9100</p>	<p>出前子育てつどい</p> <p>時間 10:00~※直接申し込み</p> <p>*にこにこ子育てサロン (吳天宮保育園) ☎550922</p> <p>*わいわいらんど (すずたこども園) ☎495388</p> <p>*ライオンキッズ (植松保育園) ☎545056</p> <p>*ひまわりキッズ (ひまわり認定こども園) ☎539420</p>	<p>健康診査</p> <p>受付 13:00~13:20 場所 こどもセンター</p> <p>▶1歳6カ月児健康診査</p> <p>対象 平成27年9月生まれ (1歳7カ月~1歳11カ月)</p> <p>▶3歳児健康診査</p> <p>対象 平成25年10月生まれ (3歳6カ月~3歳11カ月)</p> <p>■こども家庭課 ☎9100</p>	<p>市民病院からのお知らせ</p> <p>4月・5月のふれあい健康講座は市民病院移転のため休講します。</p> <p>■市民病院 ☎2161</p>			