

# 12月の健康カレンダー

おたずね / 本庁健康増進課、各支所健康福祉課  
「わんぱくひろば専門相談」「おっぱい相談」は子育て事業課

子育て

		と き	と ころ	内 容 など	
妊婦・乳幼児健康相談	12月 5日(月) 12月19日(月)	受付 / 9:30~11:00	サポートピア出雲 さんびーの出雲	持参品 / 母子健康手帳	
両親学級	12月17日(土)	14:00~16:00	サポートピア出雲	参加料 / 500円 妊娠中期以降の妊婦と家族 運動のできる服装で	
ママパパ教室	12月17日(土)	13:30~15:30	うなばら会館(多伎)	参加料 / 無料 沐浴実習、健康相談など 要予約 (TEL 86-3113)	
離乳食教室	12月20日(火)	11:00~	わんぱくひろば (いずも子育て支援センター)	対 象 / 離乳食中期(7か月頃~)の赤ちゃんとその家族 持参品 / 母子健康手帳、テキスト「もぐもぐごっくん」(持っている方のみ)	
予防接種 (集団)	BCG	12月 8日(木)	サポートピア出雲	持参品 / 予診票・母子健康手帳 今回対象者には郵送でご案内します 生後6か月までに受けてください	
		12月22日(木)	サポートピア出雲		
		12月22日(木)	ひらた子育て支援センター		
		12月 1日(木)	田儀診療所		
	ポリオ	12月 1日(木)	13:15~13:30		多伎地域福祉センター
		12月 1日(木)	14:00~14:30		多伎地域福祉センター
		12月 1日(木)	13:40~14:00		燦プラザたいいしゃ
		12月 6日(火)	13:15~13:30		ひらた子育て支援センター
12月 8日(木)	13:45~14:00	ひらた子育て支援センター			
「わんぱくひろば」 専門相談	栄養相談 健康相談	毎週水曜日	9:30~11:30	対 象 / 就学前の乳幼児および保護者 内 容 / 計測、育児、離乳食の相談 持参品 / 母子健康手帳 心理相談については、予約が必要です。(TEL 21-5772)	
	心理相談	12月 8日(木) 12月22日(木)	9:30~16:00		
おっぱい相談	12月21日(水)	9:30~11:30	いずも子育て支援センター	対 象 / 母親ほか 内 容 / おっぱいの手入れや授乳等 新町あかちゃんルームの場合は、要予約 (TEL 21-1496)	
	12月 8日(木)	10:00~12:00	新町あかちゃんルーム		
	12月22日(木)	10:00~12:00	新町あかちゃんルーム		

次の乳幼児健診は郵送でご案内します 4か月児健診【H17年7月生まれ】1歳6か月児健診【H16年5月生まれ】3歳児健診【H14年11月生まれ】

相談

		と き	と ころ	内 容 など
高齢者健康相談	12月20日(火)	9:30~12:30	シルバー人材センター	生活習慣病を中心とした健康相談
ゆうプラザ運動相談	12月14日(水)	10:00~11:30	出雲ゆうプラザ	健康運動指導士による運動相談、個別プログラムの作成など 要予約 (TEL 21-2211 内線 4211・4212)
	12月28日(水)	13:30~16:30		
すこやかライフ健康相談	12月20日(火)	10:00~12:00	保健センター	保健師・栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士による、食生活や運動、歯の相談 要予約 (TEL 21-2211 内線 4222)
		13:30~16:30		
温泉サロン	12月 9日(金)	10:00~11:30	出雲平成温泉	内容 / 健康チェック(体脂肪測定・血圧測定) 保健師・栄養士による健康相談、ミニ講座など
ほかほかまちの保健室 (看護協会出雲支部)	12月13日(火)	10:00~11:30	北山健康温泉	内容 / 健康チェック(身長・体重・体脂肪・血圧測定) 健康相談など
	12月27日(火)			

学習

		と き	と ころ	内 容 など
ママのための リフレッシュ講座 「ストレス マネジメント講座」	12月20日(火)	10:00~12:00	ひらた子育て支援センター	対象 / 子育て中の母親 内容 / 簡単な動作や呼吸の仕方などで体調や気分が変わります。実際に一度体験してみませんか。 定員 / 20名 託児 / 要予約 申し込み 12月9日(金)までにひらた子育て支援センターへ (TEL 63-3129)

献血

		と き	と ころ	内 容 など
出雲献血ルーム	月~水 受付 / 9:00~14:00		出雲保健所1階 献血ルーム「ふれあい」 (TEL 23-4534)	成分献血・200ml献血・400ml献血 電話で時間等を確認してからお出かけください。

# 麻しんと風しんの予防接種が 平成18年4月からは MR混合ワクチンに 変わります



1歳になったら  
早めの予防接種を

島根県小児科医会  
会長 及川 馨さん

麻しんと風しんは、かかるこわい病気です。予防接種には、病気がかかっても症状を軽くしたり、かかりにくくしたりする効果があります。

1歳のお誕生日を迎えたら、できるだけ早めに予防接種を受けることをお勧めします。

明るく健やかなお子さんの成長のために、その他の予防接種についても早めにお勧めいたします。

乳幼児期に行う予防接種のうち、麻しん(はしか)と風しんの接種方法が下表のとおり大きく変わります。

3月末までは、従来どおり麻しんと風しんのワクチンをそれぞれ1回接種します。

4月からは、麻しんと風しんの混合ワクチンを、第1期・第2期にわけて2回接種することになります。対象となる年齢も変わるため、ご注意ください。

7歳6か月未満で現行の「麻しん」「風しん」の一方しか接種していない場合は、4月から混合ワクチンの対象外となり、原則有料になります。3月末までの早い時期に指定医療機関で未接種分を受けることをお勧めします。

なお、混合ワクチン用の新しい予診票は、4月以降健康増進課・各支所健康福祉課および指定医療機関の窓口においていますのでご利用ください。

予防接種の計画を上手に立てて、子どもの体調の良い時に受けましょう。

## 「麻しん」「風しん」の予防接種方法

平成18年3月31日まで	→	平成18年4月1日から
平成17年2月28日までに生まれた 満1歳~7歳6か月未満の子 麻しんワクチンを1回 風しんワクチンを1回	接種対象者 および 接種方法	平成17年3月1日以降に生まれた子 麻しん・風しん(MR)混合ワクチンを 第1期: 満1歳から2歳未満の間に1回 第2期: 小学校就学前の1年の間に1回

4月から次のお子さんは  
混合ワクチンの対象外になります  
3月末までに接種しましょう



4月以降に未接種分または病気にかかっていない方のワクチン接種を受ける場合は?

任意による接種で、年齢によっては自己負担が必要になります。

満1歳~2歳未満 無料(公費負担)  
満2歳以上 有料(実費全額を自己負担)

平成18年4月1日時点で満2歳に達する子ども  
7歳6か月未満で、「麻しん」「風しん」のどちらか一方の接種を受けていない子どもまたはどちらか一方の病気にかかった子ども

予防接種についてのおたずねは 健康増進課母子保健係(TEL 21-2211・内線4231)または各支所健康福祉課