

# 定期予防接種のお知らせ

今年度も残りわずかとなりました。決められた予防接種はお済みですか？

特に、接種期限が3月31日となっている予防接種もありますので、まだ受けていない方は早めに受けましょう！



予防接種の種類	法律で定められている対象者・接種回数
BCG	満6か月未満(1回接種)
四種混合	1期初回: 満3か月～90か月未満(20日から56日までの間隔で3回接種)
	1期追加: 満3か月～90か月未満(1期初回終了後、6か月以上の間隔を置いて1回接種)
※平成24年11月から、三種混合と不活化ポリオに代わり四種混合ワクチンが導入されています。	
三種混合	1期初回: 満3か月～90か月未満(20日から56日までの間隔で3回接種)
	1期追加: 満3か月～90か月未満(1期初回終了後、6か月以上の間隔を置いて1回接種)
不活化ポリオ	満3か月～90か月未満
	・生ポリオ未接種者は4回接種(20日から56日までの間隔で初回接種3回、その後6か月以上の間隔を空け追加接種1回)
	・生ポリオ1回接種者は3回接種(20日から56日までの間隔で初回接種2回、その後6か月以上の間隔を空け追加接種1回)
	・生ポリオ2回接種者は接種不要
※三種混合とポリオを単独で接種開始された方は、三種混合と不活化ポリオの組合せになります。	
二種混合	満11歳から13歳未満(1回接種) 標準的には小学6年生で接種
麻しん風しん混合	1期: 満1歳～2歳未満(1回接種)
	2期: 小学校就学前の1年間(1回接種)
	3期: 中学1年生相当の年齢の1年間(1回接種)
	4期: 高校3年生相当の年齢の1年間(1回接種)

◎法律で定められている上記の予防接種についての個人負担金は無料です。

◎日本脳炎の予防接種は、平成17年から平成21年の間接種勧奨を中断したことにより、接種機会を逃した7歳6か月から20歳未満(平成7年6月1日以降生まれ)の方は、未接種分が接種できるようになりました。接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。

◎麻しん風しん混合の3期、4期は今年度限りで終了です。最近、麻しんおよび風しんが流行していますのでお早めに接種してください。

～予防接種についてのおたずねは～

健康増進課(☎21-6976)または各支所健康(市民)福祉課へ

## ぷらりねっと ～安心して過ごせる居場所～

「ぶ」プログラムなし 「ら」ライバルなし 「り」利害なし

- ・場 所／出雲市保健センター内(今市町1213)
- ・開所時間／月～金 9時15分～16時45分  
(お盆・年末年始の休館あり)
- ・利用対象者／思春期・青年期(初回利用は20歳代まで)で  
家に閉じこもりがち、人との関わりが苦手な方
- ・内 容／自由な時間に来て、自由に過ごす  
(勉強したい人は勉強会もあります。専門講師がいます。)

不登校・ひきこもりの若者が安心して過ごせる居場所「ぷらりねっと」は平成16年5月に開所し、今年で9年目になります。この度、開所当時から「ぷらりねっと」を運営している市民ボランティア団体「自分づくりの会」の活動が評価され、内閣府の「平成24年度チャイルド・ユースサポート章※」に決定し、内閣府ホームページ等で紹介されることとなりました。※チャイルド・ユースサポート章とは、子ども・若者を育成支援する活動を継続して行い、その取組を広く社会に紹介することがふさわしいと認められる団体等を対象とした、内閣府の活動事例紹介事業のことです。

「人の中にいるのが疲れる」「家にも居場所がない感じ…」などの気持ちを抱きながら、家の中に閉じこもっていませんか。「ぷらりねっと」は気軽に行ける場所です。いつでも来てみてください。

～講演会のご案内～ \*無料で誰でも参加できます。申し込みは必要ありません。

とき／2月18日(月)13:30～16:00 ところ／出雲弥生の森博物館(大津町2760)  
内容／思春期・青年期の心の健康 ～不登校・ひきこもりの心の理解と家族の対応～  
講師:障がい者相談支援事業所ふあっと 所長 矢田朱美氏

【おたずね】

ぷらりねっと ☎25-2189  
健康増進課 ☎21-6981

# 2月の健康カレンダー

## 子育て

事業名	と き	と ころ	内容など(●は、母子健康手帳が必要です。)	おたずね	
こども家庭相談	1日(金)・15日(金)	9:30~16:00	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	21-5772	
うきうき音楽遊び	21日(木)	11:00~12:00	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!		
かみかみタイム	19日(火)		対象/生後7,8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)		
おっぱい相談	14日(木)	10:00~12:00	対象/母親ほか 持ってくるもの/バスタオル・タオル 赤ちゃんルーム ● ※要予約		21-1496
わくわく音楽あそび	20日(水)	10:30~11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!		24-9872
赤ちゃんのお世話教室	23日(土)	13:30~15:00	対象/妊娠6~9か月くらいの妊婦さんとその家族 参加費500円 ※要予約		21-6981
育児相談	26日(火)	午前中	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	63-5780	
ひらたびよびよサロン	13日(水)	10:00~11:30	対象/1歳頃までの乳児と母 2月は「ひな人形づくり」		
ハッピーたいむ	毎週水曜	11:00~11:30	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間		
おはなし読んで	毎週火曜	11:00~11:15	絵本の読み聞かせ		
わいわいキッズ	7日(木)	11:15~11:45	健康運動指導士の指導による親子体操		
お医者さんと話そう	14日(木)	14:00~14:30	小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座 2月のテーマ/冬のスキンケア		
リズムであそぼ!	18日(月)	10:30~11:30	音楽療法士の指導でリズムや音楽に合わせて体を動かします	63-3990	
おはなし広場	13日(水)	10:15~10:45	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。		
すくすく相談日	20日(水)	9:30~11:00	身体計測、子育て・栄養相談 ●		
プチっこひろば	27日(水)	9:30~11:00	手作りおもちゃで楽しく遊ぼう!		
あかちゃんと おかあさんのつどい	22日(金)	9:30~11:30	乳幼児の身体測定及び発達相談		
おおきくなったね	8日(金)		乳幼児の身体測定及び誕生会		
アップルひろば	19日(火)	9:00~12:00	対象/0・1歳児 身体計測・相談	86-2711	
	21日(木)		対象/2・3歳児 身体計測・相談		
孫育てサロン	15日(金)	9:30~11:30	対象/在宅でお孫さんの世話をしている祖父母と孫	43-2621	
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	20日(水)	10:00~11:30	離乳食教室 *要予約	53-2666	
おやこなかよし教室	1日(金)		おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)		
	15日(金)		2月生まれの誕生会(2月生まれさんをみんなでお祝いしましょう)		
うさぎ&ばんだの会	8日(金)	10:00~11:30	対象/H20・4月~H23・3月生まれの親子	73-7375	
ミュージックタイム	22日(金)	10:30~11:30	親子で音楽に触れながら、身体を動かしましょう。		
ふたごちゃん・みつごちゃんの会	26日(火)	14:00~16:00	対象/ふたごちゃん・みつごちゃんの親子		
ミニまめこルーム	18日(月)	10:00~12:00	スタッフが公民館に出かけ遊びの広場を開設します。		

## 離乳食教室

事業名	内容など	と き	と ころ	おたずね・予約先
もくもくごっくん ※要予約	対象/4か月健診終了児~7か月頃の赤ちゃんの家族(1回食頃)	22日(金)	10:00~12:00	隣保館
PAKUPAKUらんど ※要予約	対象/10か月頃~1歳6か月頃の子どもとその家族(3回食頃)	1日(金)		
わくわく離乳食教室 ※要予約	対象/7か月~11か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	18日(月)	13:30~15:30	斐川まめなが一番館

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

## 健康相談

事業名・内容など	と き	と ころ	おたずね・予約先
<b>妊婦・乳幼児健康相談</b> ※対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 ※母子健康手帳を持ってきてください。	6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター
	27日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター
	13日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター
	26日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター
	20日(水)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館
<b>すこやかライフ健康相談</b> ※要予約 ※専門職の配置により、会場や時間帯によってはお受けできない 相談内容がありますので、まずはお問い合わせください。	26日(火)	9:30~16:30	市役所本庁舎
	8日(金)・18(月)	9:00~16:00	平田支所相談室
	7日(木)	9:00~12:00	佐田支所相談室
	25日(月)	9:30~12:00	多伎支所相談室
	19日(火)	9:00~16:00	湖陵保健福祉センター
	14日(木)		大社健康福祉センター
18日(月)	斐川まめなが一番館		
<b>心の健康相談</b> ※要予約(★は、予約不要です。)	6日(水)・20日(水)	13:00~14:30	出雲保健所
	12日(火)	13:30~17:00	平田支所相談室
	26日(火)	13:30~16:30	佐田支所相談室
	19日(火)	14:00~16:00	多伎コミュニティセンター 健康教室
	20日(水)	13:30~15:30	湖陵保健福祉センター
	7日(木)★	14:00~17:00	大社健康福祉センター
	5日(火)	13:30~15:00	斐川まめなが一番館
<b>酒害相談・家族交流会</b> ※要予約	13日(水)	9:00~11:00	出雲保健所

～乳幼児健診～  
 次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒ 4か月健診【H24年9月生まれ】 1歳6か月健診【H23年7月生まれ】 3歳児健診【H22年1月生まれ】

～ポリオ予防接種について～  
 生ポリオワクチンは、H24年9月から不活化ポリオワクチン接種(注射)で市内の医療機関で接種する方法に変更となりました。また、H24年11月1日から4種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき・ポリオ)予防接種も開始しています。(接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。)

～日本脳炎の予防接種について～  
 日本脳炎予防接種は、H17年からH21年の間接種勧奨を中断したことにより、接種機会を逃した7歳6か月から20歳未満(H7年6月1日以降生まれ)の方は、未接種分が接種できるようになりました。(接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。詳細は、市ホームページにも掲載しています。)