

集団接種予定表

場所保健センター 持ち物母子健康手帳・予防票 ※本人の体調がわかる保護者の方が同伴してください。

■BCG 受付時間①午後0時50分②午後1時15分

実施日	通知対象者
4月8日(金)	平成22年12月20日～平成23年1月9日生まれ
5月20日(金)	平成23年1月10日～平成23年2月21日生まれ
6月17日(金)	平成23年2月22日～平成23年3月18日生まれ
7月8日(金)	平成23年3月19日～平成23年4月9日生まれ
8月9日(火)	平成23年4月10日～平成23年5月10日生まれ
9月13日(火)	平成23年5月11日～平成23年6月14日生まれ
10月5日(水)	平成23年6月15日～平成23年7月6日生まれ
11月8日(火)	平成23年7月7日～平成23年8月9日生まれ
12月13日(火)	平成23年8月10日～平成23年9月14日生まれ
1月13日(金)	平成23年9月15日～平成23年10月14日生まれ
2月10日(金)	平成23年10月15日～平成23年11月11日生まれ
3月9日(金)	平成23年11月12日～平成23年12月10日生まれ

対象生後3か月～6か月未満まで(指定日に接種できない場合は、翌月の日程で受けてください。1回の接種で完了です。)

■ポリオ生ワクチン(急性灰白髄炎) 受付時間午後1時～2時5分

実施日	通知対象者	
	1回目	2回目
5月13日(金)	平成22年7月生まれ	平成22年1月生まれ
5月27日(金)	平成22年8月生まれ	平成22年2月生まれ
6月10日(金)	平成22年9月生まれ	平成22年3月生まれ
6月22日(水)	平成22年10月生まれ	平成22年4月生まれ
6月29日(水)	平成22年11月生まれ	平成22年5月生まれ
9月9日(金)	平成22年12月生まれ	平成22年6月生まれ
9月16日(金)	平成23年1月生まれ	平成22年7月生まれ
9月28日(水)	平成23年2月生まれ	平成22年8月生まれ
10月14日(金)	平成23年3月生まれ	平成22年9月生まれ
10月21日(金)	平成23年4月生まれ	平成22年10月生まれ
3月16日(金)	平成23年5月生まれ	平成22年11月生まれ
3月23日(金)	平成23年6月生まれ	平成22年12月生まれ

対象生後3か月～7歳6か月未満まで(なるべく1歳6か月位までに接種をしてください。)
※41日以上間隔をあけて2回接種。指定日に接種できない場合は、別の日程で受けてください。

健康コーナー⑩

みんな元気になろう

新生活に向け、生活リズムを整えましょう

春は、入学、就職のシーズンです。生活の環境が変わると、誰もがストレスを感じます。元気に4月を向かえるため、毎日の健康づくり(朝食・睡眠・運動)で新生活に備えましょう。

①朝食をしっかりと

最近、朝食をとらない人が増えています。朝は、1日の活動の始まりです。

朝食をとらないと、身体も脳も十分に働かず、野菜不足にもつながります。1日の野菜の目標摂取量は350gです。毎食約120gが目安です。朝食から主食(穀物)・主菜(肉・魚・卵・豆・乳製品)・副菜(野菜・海藻・果物)を意識した食生活に心掛けましょう。

②睡眠をしっかりと

夜ふかしや不規則な生活により、睡眠不足をおこすと身体に大きな負担がかかります。

不規則な生活リズムは、新生活が始まる前に改善しましょう。毎日の就寝時間を決めておくのもよいでしょう。

③適度な運動を

日ごろ、運動不足の方は、日常生活で適度な運動を心がけることが大切です。入浴後のストレッチや歯磨きをしている間のかかとの上げ下げ、車や自転車を利用することが多い方は、週末にウォーキングを行ったりするなど積極的に身体を動かしましょう。

身体を動かすことで、リフレッシュし、新生活を迎えましょう。

問合せ保健センター ☎552・0061

～季節を問わず、うがい・手洗いを忘れずに～



平成23年度乳幼児健康診査日程表

■3～4か月児健康診査

日程	曜日	対象者	備考
4月19日	火	平成22年12月生まれ	内容 ○身長・体重測定 ○内科診察 ○育児相談 ○栄養相談 ※産婦健康診査を行ないます。
5月17日		平成23年1月生まれ	
6月21日		平成23年2月生まれ	
7月19日		平成23年3月生まれ	
8月16日		平成23年4月生まれ	
9月20日		平成23年5月生まれ	
10月18日		平成23年6月生まれ	
11月15日		平成23年7月生まれ	
12月20日		平成23年8月生まれ	
1月17日		平成23年9月生まれ	
2月21日		平成23年10月生まれ	
3月13日		平成23年11月生まれ	

※保健センターから郵送で通知します。
受付時間午後1時～1時45分 場所保健センター
持ち物母子健康手帳・郵送された物・保険証

■6か月児・9か月児健康診査

6か月児・9か月児健康診査は個別健診となります。市から受診について個別に通知はしませんので、各自で受診してください。

受診票は3～4か月児健康診査の際に交付しますので、お子さんが満月齢を過ぎましたら、都内の指定医療機関で必ず受診してください。

※受診先に電話等で確認をしてから受けてください。

内容身長・体重測定、内科診察等
持ち物母子健康手帳、受診票、保険証

■1歳6か月児健康診査

日程	曜日	対象者	備考
4月26日	火	平成21年9月生まれ	内容 ○身長・体重測定 ○内科診察 ○育児相談 ○栄養相談 ※歯科健診を行ないます。
5月24日		平成21年10月生まれ	
6月28日		平成21年11月生まれ	
7月26日		平成21年12月生まれ	
8月23日		平成22年1月生まれ	
9月27日		平成22年2月生まれ	
10月25日		平成22年3月生まれ	
11月22日		平成22年4月生まれ	
12月27日		平成22年5月生まれ	
1月24日		平成22年6月生まれ	
2月28日		平成22年7月生まれ	
3月27日		平成22年8月生まれ	

※保健センターから郵送で通知します。
受付時間午後1時～1時45分 場所保健センター
持ち物母子健康手帳・郵送された物・保険証・歯ブラシ

■3歳児健康診査

日程	曜日	対象者	備考
4月5日	火	平成20年3月生まれ	内容 ○身長・体重測定 ○内科診察 ○育児相談 ○栄養相談 ※歯科健診・尿検査を行ないます。
5月10日		平成20年4月生まれ	
6月7日		平成20年5月生まれ	
7月5日		平成20年6月生まれ	
8月2日		平成20年7月生まれ	
9月6日		平成20年8月生まれ	
10月4日		平成20年9月生まれ	
11月1日		平成20年10月生まれ	
12月6日		平成20年11月生まれ	
1月10日		平成20年12月生まれ	
2月7日		平成21年1月生まれ	
3月6日		平成21年2月生まれ	

※保健センターから郵送で通知します。
受付時間午後1時～1時45分 場所保健センター
持ち物母子健康手帳・郵送された物・保険証・歯ブラシ

その他・市の乳幼児に関連した事業

市では次のような事業も行なっています。母子健康手帳を持って気軽に参加してください。日程など詳しくは「広報ふっさ」をご覧ください。

事業名	実施場所	内容
パパママクラス	保健センター	パパ・ママになる準備をしましょう! 時間午後1時30分～3時30分 対象これからお父さんとお母さんになる方、おじいちゃんおばあちゃんもどうぞ! 申込み保健センターへ(1コース5回、予約制)。
離乳食教室	保健センター	離乳食のすすめ方の具体的な話が聞けます。 時間午前10時～11時30分 対象離乳食開始時期の乳児とお母さんなど 申込み保健センターへ(予約制)。
育児相談	保健センター 子ども応援館	身体計測、母乳栄養・育児相談、子育てミニ講話 時間保健センター:午前9時30分～10時30分 子ども応援館:午後1時30分～2時30分 対象4か月以上の乳幼児

乳幼児歯科健康診査

期日	曜日	備考
4月	6日・20日	水 受付時間午後1時～2時 場所保健センター 内容歯科診察(4歳未満) 持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル ※予約制です。保健センターへお申し込みください。
5月	18日	
6月	1日・15日	
7月	6日・20日	
8月	3日・17日	
9月	7日・21日	
10月	5日・19日	
11月	2日・16日	
12月	7日・21日	
1月	18日	
2月	1日・15日	
3月	7日・21日	

◎対象の方にはフッ素塗布を行ないます。歯ブラシ2本をお持ちください。