

～予防接種担当からのお知らせ～

子どもの予防接種はお済みですか

子どもは病気にかかりやすく、かかると症状が重くなる場合があります。予防接種を受け抗体力(免疫)を高めましょう。

■まずは、母子健康手帳のチェック

母子健康手帳の「予防接種の記録」と健康づくりスケジュールの「予防接種日程表」を照らし合わせ接種履歴を確認してください。



接種漏れがある場合は、対象年齢、接種方法等を確認し市の委託医療機関等で予防接種を受けるようにしましょう。

*接種年齢・接種間隔によっては、公費で接種できない場合があります。

*予防接種について詳しくは、健康づくりスケジュール・市ホームページを確認するかお尋ねください。

風しんの予防接種はお済みですか

風しんの感染を防ぐには予防接種が有効で、その予防効果は9割以上といわれています。接種を受け、感染の拡大を防ぎましょう。

■助成は12月31日接種分まで

市では接種費用の一部助成を次の通り行っています。

対象者…川越市に住民登録のある①妊娠を予定または希望している19～49歳の女性、②妊娠をしている女性の夫(内縁を含む)で19歳以上の男性

対象期間…平成25年5月10日～12月31日に接種を受けた方
*申請受付期間は来年1月31日(金)まで。

助成額…上限3,000円(風しんワクチン、麻しん・風しん混合ワクチンのいずれか1回に限る)

*助成方法について詳しくは、市ホームページまたは出張所・連絡所で配布する資料をご確認ください。

インフルエンザを予防しよう

突然38℃以上の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状が現れた場合は、インフルエンザの可能性があります。医療機関に電話で相談し、マスクをして受診しましょう。

■インフルエンザの予防法



咳エチケットを心がけましょう

咳などの症状がある時はマスクをしましょう。咳やくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチなどで、口と鼻を覆いましょう。

手洗い・うがいを徹底しましょう

石けんと水道水で、15～20秒間は手を洗いましょう。咳やくしゃみを手で押さえた後にも手を洗いましょう。また、うがいも心掛けましょう。

人ごみへの外出を控えましょう

流行時期は、人ごみや繁華街への不要な外出を控えるようにしましょう。

規則正しい生活をしましょう

疲れがたまっているとウイルスに感染しやすくなります。十分な休養と栄養をとり、体力や抵抗力を高めましょう。

感染症に 気をつけましょう

保健予防課 ☎227-5102

ノロウイルスにご注意ください

感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスは、例年11月～1月頃が発生のピークです。感染力が強いいため、二次感染(発病者から他の人への感染)予防も大切です。

■ノロウイルスの予防法

手洗いをしっかり

調理や食事の前、トイレの後、下痢をしている人の世話をした後は、石けんと流水で手指をよく洗いましょう。

食品は十分に加熱する

特にカキ等の二枚貝は念入りに。ノロウイルスは、中心温度が85℃で1分以上の加熱処理で死滅します。

調理器具等は清潔に

まな板、包丁、ふきん等はよく洗い、熱湯や塩素系漂白剤でこまめに消毒し、清潔にしましょう。

消毒液の作り方 (500mlペットボトル容器を使用)

嘔吐物や便が直接付いた衣類等の消毒 (0.1%次亜塩素酸ナトリウム)	塩素系漂白剤の原液をキャップに2杯(10ml) + 水道水をペットボトルに1杯(500ml)
床、トイレのドアノブ、便座等の消毒 (0.02%次亜塩素酸ナトリウム)	塩素系漂白剤の原液をキャップに2杯(10ml) + 水道水をペットボトルに5杯(2.5ℓ)

*塩素系漂白剤(ハイター等)の原液濃度5%のものを使用した場合の作り方です。

*ノロウイルスに効果がある消毒液は、次亜塩素酸ナトリウムです。市販のものは濃度が濃いので薄めて使いましょう。

●予防接種委託医療機関の追加 予防接種担当

■わかおクリニック 並木246-1リヴォーレ中田103 ☎293-3941 予防接種の種類…高齢者インフルエンザ・高齢者肺炎球菌ワクチン

保健・健康

* 身体的理由などにより電話での申し込みが難しい場合は、ご相談ください。
* 手話通訳が必要な方は、参加希望事業名・氏名・ファクス番号をご連絡ください。
* 会場について、特に明記がない場合は、総合保健センターが会場です。

川越市保健所・総合保健センター 〒350-1104小ヶ谷817-1

■川越市保健所	☎227-5101(代表)	☎224-2261
■総合保健センター	☎224-8611(代表)	☎225-1291
健康づくり支援課	健康づくり支援担当	☎229-4121
	予防接種担当	☎229-4123
	母子保健担当	☎229-4125
	成人保健担当	☎229-4124
成人健診課		☎229-4126

「ときも健康川柳」
入選作品(優秀賞)

建部和子
(吉田新町)

活かして学ぶ
長寿かな



- 12月の乳幼児相談 健康づくりスケジュールで日程・会場を確認し、母子健康手帳を持って当日直接会場。
- 12月の乳幼児健診 4か月児・1歳6か月児・3歳3か月児に通知。通知が届かない場合や受診しない場合は、ご連絡ください。

●2歳児親子歯科健診

ブラッシング指導、おやつについての講話。
日時…来年1月9日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成23年7月～12月生まれの子と保護者1人 定員…40組(抽選) 申し込み…往復ハガキに健診名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号・保護者の歯科健診希望の有無を明記し、12月13日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

●妊産婦対象の講座・健診

①プレ・パパママスクール

夫婦と一緒に、育児・栄養・歯科などについて。受講は1回限り。

日時…来年1月11日(土)、午前9時15分～11時45分(受け付けは、午前9時から) 対象…妊娠5か月以上で経過良好な初妊婦と夫 持ち物…母子健康手帳・歯ブラシ 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、12月13日(金)(必着)までに母子保健担当。申し込みをした方は当日直接会場。外れた方には、12月20日(金)までに連絡

②妊産婦歯科健診

日時…来年1月27日(月)、午後1時20分～(受付時間は後日通知) 対象…妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 定員…20人(抽選) 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産(予定)日、託児希望の有無(希望の場合は月齢)を明記し、12月13日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

●ひよこサロン

(小さく生まれた子どもを持つ親の会)

情報交換、保育士と手遊びなど。
日時…12月～来年3月、第3金曜日ほか、午前10時～11時30分 問い合わせ…母子保健担当

●新生児訪問をご利用ください

おおむね産後2か月以内の家庭に助産師等が訪問し、①子どもの体重・身長などの測定、②育児の相談、③子どもと母親の体に関する相談、④市の育児サービスに関する相談などを行っています。希望する方は、出生連絡票でお知らせください。希望しない場合も、育児情報等をお知らせする「こんにちは赤ちゃん訪問」を行っています。

●育児教室

①はじめまして離乳食教室

離乳食を始める目安や進め方について。受講は1回限り。

日時…12月19日(木)、午前10時～11時30分(受け付けは、午前9時45分から) 対象…おおむね4～6か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

②もぐもぐ離乳食教室

離乳食の情報交換や、2回食などについて。受講は1回限り。

日時…12月24日(火)、午前10時～11時30分(受け付けは、午前9時45分から) 対象…おおむね6～8か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

③おやつと歯みがき教室～節分のおやつ～

親子でおやつ作り、歯磨きの練習など。
日時…来年1月28日(火)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から) 対象…2歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 持ち物…母子健康手帳・タオル・歯ブラシ

①～③の申し込み

ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、12月13日(金)(必着)までに母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。③で外れた方には、12月20日(金)までに連絡。

●12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーにちなみ、無料・匿名で土曜エイズ即日検査・相談を行います。病気についての理解を深め、あなた自身と大切な人を守るため、ぜひご利用ください。

■土曜エイズ即日検査・相談(要事前予約)

日時…11月30日(土)、午後1時30分～3時 会場…保健所
*エイズ検査は、下記日程でも行います。

■エイズ即日検査(要事前予約)

日時…12月9日(月)・来年1月6日(月)・2月10日(月)・3月10日(月)、午後1時30分～3時

●シェイプアップ運動教室

有酸素運動と筋力アップ運動でメタボ解消のコツをつかむ。気になる腹回りをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向け。

日時…来年1月22日(水)・29日(水)・2月5日(水)、午後1時30分～3時 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…12月25日(水)までに電話で成人保健担当

●体力アップ倶楽部

日常生活の中で運動を継続して行う方法を身に付ける。

日時…来年1月10日～3月14日、金曜日(全10回)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…12月20日(金)までに電話で成人保健担当

●はつらつ健口教室

むせやすい、口の中が渇きやすいなど、口に関する悩みがある方向け。口の機能を高める体操、手入れ方法、口の健康と密接な食事について学びます。

日時…来年1月20日(月)・2月3日(月)・17日(月)、午前10時～11時30分 会場…高階南公民館 対象…市内在住の65歳以上 定員…30人(抽選) 申し込み…来年1月6日(月)までに電話で成人保健担当

●献血にご協力ください

移動採血車がやってきます。
日時…12月25日(水)、午前10時～11時45分▶午後1時～4時 会場…市役所本庁舎前 問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

保健師・助産師・栄養士の募集(登録制)

母子保健担当

登録後は、健診等の状況に応じて、市から乳幼児健診や訪問指導などを依頼します。登録要件など詳しくはお尋ねください。
定員…若干名(面談あり) 勤務地…総合保健センターほか

市政にゆづす
小江戸いんぷお
情報アラカルト
市民相談案内
施設情報
子育て情報館
保健・健康
コラム
ひとまち