



令和5年度 鶴田町健康カレンダー（保存版）

乳幼児健診及び健康相談

（都合により変更する場合がありますので、広報つるた及びお知らせ版「町の保健だより」と併せてご覧ください）

★お問い合わせ先
健康保険課 健康長寿班
0173(22)2111

令和5年3月24日現在

乳幼児健診の際は、
「子どもノート」を
ご持参ください。

実施場所：鶴遊館

健 診 名	日 程												内 容
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
4 か 月 児 健 診 ★受付12：50～	5（水） 4年 11月生	10（水） 4年 12月生	7（水） 5年 1月生	5（水） 5年 2月生	2（水） 5年 3月生	13（水） 5年 4月生	4（水） 5年 5月生	1（水） 5年 6月生	6（水） 5年 7月生	10（水） 5年 8月生	7（水） 5年 9月生	6（水） 5年 10月生	小児科診察 離乳食の進め方
10 か 月 児 健 診 ★受付12：50～	4年 5月生	4年 6月生	4年 7月生	4年 8月生	4年 9月生	4年 10月生	4年 11月生	4年 12月生	5年 1月生	5年 2月生	5年 3月生	5年 4月生	小児科診察、むし歯予防のお話 離乳食の進め方
7 か 月 児 健 康 相 談 ★受付9：00～	6（木） 4年 8月生	11（木） 4年 9月生	8（木） 4年 10月生	6（木） 4年 11月生	3（木） 4年 12月生	14（木） 5年 1月生	5（木） 5年 2月生	2（木） 5年 3月生	7（木） 5年 4月生	11（木） 5年 5月生	8（木） 5年 6月生	7（木） 5年 7月生	育児相談、離乳食の進め方
1歳6か月児健診 ★受付12：20～			28（水） 3年 9～11月生			27（水） 3年12月生 4年1～2月生			20（水） 4年 3～5月生			27（水） 4年 6～8月生	小児科・歯科診察、フッ素塗布、 むし歯予防指導、発達・育児相談
2歳6か月児歯科健診 ★受付12：50～			19（水） 2年 8～10月生			18（水） 3年 2～4月生			24（水） 3年 5～7月生				歯科診察、フッ素塗布、むし歯予防指導
3歳児健診 ★受付12：00～		24（水） 元年 8～9月生		26（水） 元年 10月生～12月生				29（水） 2年 1～4月生			28（水） 2年 5～7月生		小児科・歯科診察、フッ素塗布、 むし歯予防指導、尿検査、耳の検査、 目の検査、発達・育児相談

※受付時間は個別に指定します。健診・相談日の約1か月前に個別通知しますので、ご確認ください。

※健診所要時間：4か月・10か月児健診は約1～2時間、7か月児健康相談は約1～2時間、1歳6か月児健診は約2～3時間、2歳6か月児歯科健診は約1時間、3歳児健診は約3～4時間かかりますので、ご了承ください。

個別定期予防接種（下記の指定医療機関に直接お申し込みください）

対象疾病	ワクチン	接種回数 ※（ ）内は標準的な接種期間
ロタウイルス	ロタウイルスワクチン	5価ワクチン→3回接種（生後6週から14週6日までに初回、32週までに2回） 1価ワクチン→2回接種（生後6週から14週6日までに初回、24週までに1回）
B型肝炎	B型肝炎ワクチン	3回接種（生後2か月～9か月）初回→2回接種 追加→1回接種（1回目接種後20週以上あける）
インフルエンザb型髄膜炎	ヒブワクチン	初回→3回接種（初回接種開始は生後2か月～7か月に至るまで） 追加→1回接種：ヒブ（初回終了後7か月～13か月） 肺炎球菌（生後12か月～15か月）
肺炎レンサ球菌	小児用肺炎球菌ワクチン	
ジフテリア・破傷風・百日咳 急性灰白髄炎（ポリオ）	四種混合	1期初回→3回接種（生後3か月～12か月未満） 1期追加→1回接種（初回終了後12か月～18か月）
結核	BCG	1回接種（生後5か月～8か月未満）
麻しん・風しん	麻しん風しん混合	1期→1回接種（生後12か月～24か月未満） 2期→1回接種（平成29年4月2日～平成30年4月1日生：小学校就学前1年間）
水痘（水ぼうそう）	水痘ワクチン	2回接種 1回目（生後12か月～15か月） 2回目（1回目接種後6か月～12か月）
日本脳炎	日本脳炎	1期初回→2回接種（3歳） 1期追加→1回接種（4歳） 2期→1回接種（9歳） ※平成15年4月2日～平成19年4月1日生まれで20歳未満の方は接種回数が不足している場合があります。母子手帳をご確認のうえ、不足分の接種を受けてください。
ジフテリア・破傷風	二種混合	2期→1回接種（平成23年4月2日～平成24年4月1日生：小学校6年生）
子宮頸がん	子宮頸がんワクチン	2～3回接種 （平成19年4月2日～平成23年4月1日生：中学1年～高校1年相当の女子） ※平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性で3回未接種の方は、特例措置で令和7年3月まで接種を受けることができます。

※健康上の理由以外で接種期間を超えると、自己負担になりますのでご注意ください。

指定医療機関	予約の申し込み方法
つがる西北五広域連合 鶴田診療所 （22-2261）	下記の曜日と診療時間内に電話等でお申し込みください。 月～金 8：30～11：00、13：00～16：00 ※接種日：月・水・金曜日の午後です。
今岡医院 （22-2027）	・1歳以上のお子さんを対象に予約受付しています。 ・インターネットからの予約になります。接種日は、水・金曜日で、診療時間内に行います。 ※接種希望日の2日前までにお申し込みください。

★接種を受ける際は、「母子健康手帳」と、あらかじめ記入した「予診票」を必ずお持ちください。

★保護者（父、母、後見人）以外の方が同伴する場合は、「定期予防接種委任状」が必要です。健康保険課窓口または町ホームページ「申請書ダウンロード一覧」から用意し、ご記入のうえ医療機関に提出してください。

★お子さんの生活リズム

早寝・早起きをすることで、心とからだが健やかに育つために
必要な魔法のお薬（ホルモン）が大量に分泌されます

朝6時までに起きてしっかり朝日を浴びることで分泌されるのは…

セロトニン

- 心を穏やかに保つ
- 睡眠中に脳内の情報を整理整頓し、大事なものを残す



部屋を暗くして、夜8時に眠ることで分泌されるのは…

成長ホルモン

- 体や脳の成長を促す
- 傷ついた細胞の修復
- 筋肉や骨の量を増やす
- 肥満予防



メラトニン

- 眠気をもたらし熟睡を促す
- 抗酸化作用、抗がん作用
- 心と体と知識が対応できる年齢まで第二次性徴を抑える

異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔

注射生ワクチン
麻しん風しん混合
BCG、水痘

接種した翌日から27日以上あける

注射生ワクチン

★「注射生ワクチン」の接種後、27日以上の間隔をおかなければ、別の「注射生ワクチン」の接種を受けることはできません。
★それ以外のワクチンの組み合わせでは、前のワクチン接種との間隔にかかわらず、医師が認める場合、次のワクチンの接種を受けることができます。
★同じ種類のワクチンを複数回接種する場合は、ワクチン毎に定められている接種間隔に沿って接種してください。
★標準的な接種期間内に接種ができなかった場合は、役場健康長寿班へご相談ください。

忘れないで受けてね！

予防接種の県内広域化制度

住所地以外にかかりつけ医がいる等の理由で、町外の医療機関でも定期予防接種を受けられる制度です。希望する方は、健康長寿班に電話等で事前の申し込みが必要です。

★健診や小さいお子さんと外出するときの持ち物

・バスタオル・紙おむつ数枚・お尻拭き・ゴミ袋

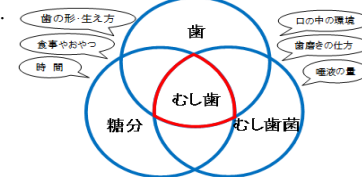
・着替一式・おしぼり・ティッシュ・ミルク・おんぶヒモ

・その他、その子に必要なもの



お子さんのむし歯予防

むし歯の原因は…



〈むし歯を予防するために〉

★大人が気をつけること

- ・口移しや、スプーンやはしの共有はしない（唾液に混ざったむし歯菌がうつります）
- ・お母さん達もむし歯を治療して、むし歯菌を減らす

★上手な歯磨き

- ・歯が生える前は、食後に水で濡らしたガーゼでお口の中を拭いてあげる
- ・1本でも生えたら寝かせ磨き（むし歯は眠っている間にできるので、夜寝る前の歯磨きは特にしっかりやりましょう）※小学生の間も仕上げ磨きを忘れずに！

★規則正しい食生活

- ・生活リズムを整えて、食事やおやつ時間を決める

★定期的なフッ素塗布

- ・フッ素は歯質の強化、歯の再石灰化の促進、むし歯菌の活動の抑制など、むし歯予防に効果があると言われています。

町では、むし歯予防に特化した2歳6か月児歯科健診、各幼児健診時の歯科診察後でのフッ素塗布、幼児歯科健診後のフォローアップとしての個別フッ素塗布事業を実施しています。また、母子手帳交付時に妊婦歯科健診受診票も交付しています。妊娠中に1回、町内の歯科医にて無料で歯科健診を受けることができます。妊娠中に必ず歯科健診を受けましょう。