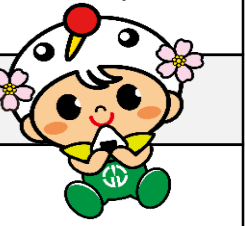


令和6年度 鶴田町 健康カレンダー (保存版)

★乳幼児健診及び健康相談

健診	日程	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	内容
4か月児健診	★受付時間 12:50~		8 (水) 5年11・12月生 6年1月生		10 (水) 6年 2・3月生		11 (水) 6年 4・5月生		6 (水) 6年 6・7月生		8 (水) 6年 8・9月生		5 (水) 6年 10・11月生	身体計測、医師診察、離乳食試食、4か月児の発育・発達・生活・食についての学習、個別相談
	★受付時間 9:00~	11 (木) 5年 8月生	9 (木) 5年 9月生	13 (木) 5年 10月生	11 (木) 5年 11月生	8 (木) 5年 12月生	12 (木) 6年 1月生	3 (木) 6年 2月生	7 (木) 6年 3月生	12 (木) 6年 4月生	9 (木) 6年 5月生	6 (木) 6年 6月生	6 (木) 6年 7月生	
7か月児健康相談	★受付時間 12:50~	10 (水) 5年 6月生		12 (水) 5年 7・8月生		7 (水) 5年 9・10月生		2 (水) 5年 11・12月生		11 (水) 6年 1・2月生		5 (水) 6年 3・4月生		身体計測、医師診察、離乳食試食、むし歯予防指導、10か月児の発育・発達・生活・食についての学習、個別相談
10か月児健診	★受付時間 12:20~			26 (水) 4年 9~11月生			25 (水) 4年12月生 5年1・2月生			18 (水) 5年 3~5月生			19 (水) 5年 6~8月生	身体計測、医師・歯科医師診察、フッ素塗布、むし歯予防指導、1歳6か月児の発育・発達・生活・食についての学習、個別相談
1歳6か月児健診	★受付時間 12:50~	17 (水) 3年 8~10月生			24 (水) 3年11・12月生 4年1月生			16 (水) 4年 2~4月生			22 (水) 4年 5~7月生			身体計測、歯科診察、フッ素塗布、むし歯予防指導、2歳6か月児の発育・発達・生活・食についての学習、個別相談
2歳6か月児歯科健診	★受付時間 11:50~		29 (水) 2年 8~10月生		31 (水) 2年11・12月生 3年1月生				27 (水) 3年 2~4月生			26 (水) 3年 5~7月生		身体計測、医師・歯科医師診察、尿検査、目の検査、耳の検査、フッ素塗布、むし歯予防指導、3歳児の発育・発達・生活・食についての学習、個別相談
3歳児健診														

乳幼児健診の際は「子どもノート」をご持参ください



※受付時間等の詳細は、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	標準的な接種期間 ※ () 内は接種回数
ロタウイルス	1価：生後2か月~14週6日までに初回、24週に至るまで(1回) 5価：生後2か月~14週6日までに初回、32週に至るまで(2回)
B型肝炎	生後2か月~9か月に至るまで(3回)
小児肺炎球菌	初回：生後2か月~7か月に至るまでに開始(3回) 追加：初回接種終了後60日以上の間隔を置いて生後12か月~15か月に至るまで(1回)
ヒブ感染症	初回：生後2か月~7か月に至るまでに開始(3回) 追加：初回接種終了後7か月~13か月までの間隔をおく(1回)
ジフテリア・破傷風・百日せき・急性灰白髄炎(ポリオ)(四種混合)	1期初回：生後2か月~12か月に至るまで(3回) 1期追加：初回接種終了後12か月~18か月までの間隔をおく(1回)
上記五種類(五種混合)	初回：生後2か月~7か月に至るまで(3回) 追加：初回接種終了後6か月~18か月までの間隔をおく(1回) ※ヒブ単独及び四種混合単独 または 五種混合単独 のいずれかの接種となります。
結核 (BCG)	生後5か月~8か月に至るまで(1回)
麻疹・風しん	1期：生後12か月~24か月に至るまで(1回) 2期：小学校就学前1年間 ※平成30年4月2日~令和元年4月1日生(1回)
水痘(水ぼうそう)	1回目：生後12か月~15か月に至るまで 2回目：1回目接種後6か月~12か月の間隔を置く
日本脳炎	1期初回：3歳~4歳に至るまで(2回) 1期追加：4歳~5歳に至るまで(1回) 2期：9歳~10歳に至るまで(1回) ※平成16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。母子健康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：小学6年生 ※平成24年4月2日~平成25年4月1日生(1回)
子宮頸がん(HPV)	中学1年~高校1年相当の女子 ※平成20年4月2日~平成24年4月1日生 2価・4価：3回 9価：①初回接種が15歳未満の場合(2回) ②初回接種が15歳以上の場合(3回) ※平成9年4月2日~平成20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対象となる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	電話番号	接種日	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	月・水・金曜日の午後	・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
今岡医院	22-2027	水・金曜日の診療時間内	・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。

子ども健康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、ご記入の上、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
- 集中力を高める

部屋を暗くして
夜8時台に眠ることで
分泌されるのは…

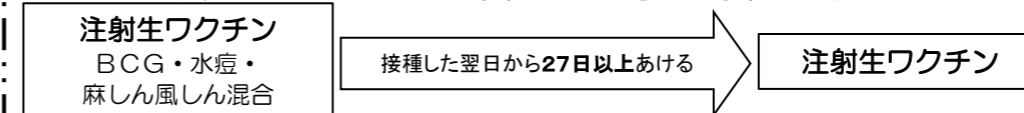
メラトニン

- 眠気をもたらす熟睡を促す
- 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

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

異なるワクチンを接種する際の接種間隔



- ★「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、「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、前のワクチン接種から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。

忘れないで受けてね!

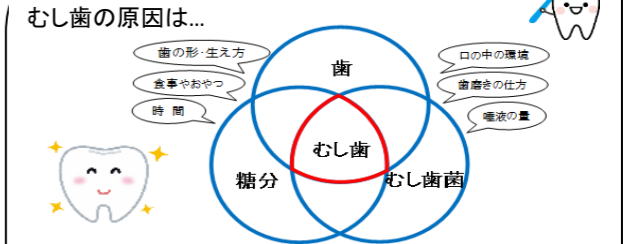
予防接種の県内広域化制度

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、子ども健康課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とやりましょう) ※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、各幼児健診時のフッ素塗布、各幼児健診間に歯科医院にて使用できる個別フッ素塗布受診票の交付を行っています。また、母子健康手帳交付時に妊婦歯科健診受診票も交付しており、妊娠中に1回、歯科医院にて歯科健診を受けることができます。ご家族のみなさんで、歯とお口の健康を大切に守りましょう。



お問い合わせ先：子ども健康課 健康推進係 ☎0173(22)2111