



# 令和2年度 鶴田町健康カレンダー (保存版)

★お問い合わせ先  
健康保険課 健康長寿班  
0173(22)2111

4か月児健診～  
1歳6か月児健診の際は、  
「子どもノート」をご持参ください。

## 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)

実施場所：鶴遊館

健診名	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13:00～13:10	8(水)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	小児科診察 離乳食試食と進め方
10か月児健診 ★受付13:10～13:20	13(水)	元年 11月生	元年 12月生	2年 1月生	2年 2月生	2年 3月生	2年 4月生	2年 5月生	2年 6月生	2年 7月生	2年 8月生	2年 9月生	2年 10月生	小児科診察、むし歯予防のお話 離乳食試食と進め方
7か月児健康相談 ★受付9:00～9:10	3(水)	元年 5月生	元年 6月生	元年 7月生	元年 8月生	元年 9月生	元年 10月生	2年1月生 ※この日のみ受付は 13:20～13:30	2年 2月生	2年 3月生	2年 4月生	2年 5月生	2年 6月生	育児相談、離乳食試食と進め方 ※試食のときは、赤ちゃん用エプロン とおしほりをお持ちください。
1歳6か月児健診 ★受付12:30～12:40	1(木)	9(木)	14(木)	4(木)	2(木)	6(木)	3(木)	8(木)	5(木)	3(木)	7(木)	4(木)	4(木)	※個別通知あり 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12:30～12:40	13(水)	元年 8月生	元年 9月生	元年 10月生	元年 11月生	元年 12月生	2年1月生 ※この日のみ受付は 13:20～13:30	2年 2月生	2年 3月生	2年 4月生	2年 5月生	2年 6月生	2年 7月生	※個別通知あり 歯科診察、フッ素塗布、むし歯予防指導
3歳児健診 ★受付12:00～12:10	27(水)	29(水)	29(水)	28年11～12月生	29年1月生	29年2～4月生	25(水)	20(水)	24(水)	24(水)	24(水)	24(水)	24(水)	※個別通知あり 小児科・歯科診察、フッ素塗布、むし歯予防指導 尿検査、耳鼻科検査、発達・育児相談

※健診所要時間：4か月・10か月児健診は約2～3時間、7か月児健康相談は2時間、1歳6か月児健診は2～3時間、2歳6か月児歯科健診は約1時間半、3歳児健診は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)

対象疾患	ワクチン	接種回数	※( )内は標準的な接種期間
B型肝炎	B型肝炎ワクチン	3回接種(生後2か月～9か月)	
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)	
肺炎レンサ球菌	小児用肺炎球菌ワクチン	肺炎球菌(生後12か月～15か月)	
ジフテリア・破傷風・百日咳	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)	
急性灰白髄炎(ポリオ)			
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26年4月2日～平成27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12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20年4月2日～平成21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	3回接種(中学1年生～高校1年生までの女子)	

※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 ※接種日は、月・水(午後)・金(午後)曜日です。
今岡医院 (22-2027)	インターネットからの予約になります。 接種日は、毎週水曜日です(診療時間内)。 ※接種希望日の2日前までに予約をお願いします。 ※二種混合ワクチンのみ接種日を指定しております。 4月25日、7月28日、8月4日、翌年3月23、27日
カククリニック (22-6884)	診療時間内に窓口または電話でお申し込みください。 9:00～12:00、15:00～18:30 ※接種希望日の3日前までに予約をお願いします。

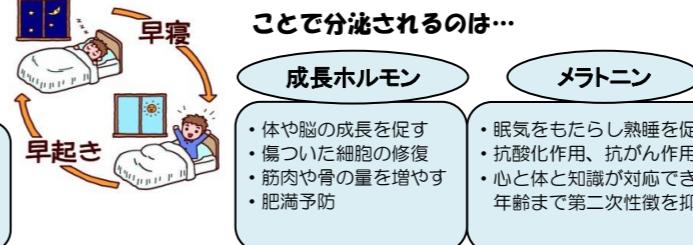
★接種を受ける際は、「母子健康手帳」と、あらかじめ記入した「予診票」を必ずお持ちください。

## ★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

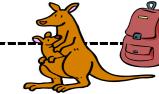
朝6時までに起きて  
しっかり朝日を浴びる  
ことで分泌されるのは…

部屋を暗くして、夜8時台に眠る  
ことで分泌されるのは…

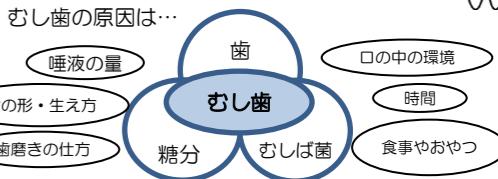


★健診や小さいお子さんと外出するときの持ち物

- バスタオル・紙おむつ数枚・お尻拭き・ゴミ袋
- 着替一式・おしほり・ティッシュ・ミルク・おんぶひも
- 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(むし歯は寝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、食事やおやつの時間を決める



★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にフッ素塗布も実施しています。また、母子手帳交付時に妊娠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出来ます。妊娠中に必ず歯科健診を受けましょう。

## 別の種類の予防接種を受ける場合の間隔

### 生ワクチン

不活化ワクチン  
接種した翌日から27日以上あける

不活化ワクチン  
接種した翌日から6日以上あける

### 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。