



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

日程 健診名	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) 元年 11月生	13(水) 元年 12月生	3(水) 2年 1月生	1(水) 2年 2月生	5(水) 2年 3月生	2(水) 2年 4月生	7(水) 2年 5月生	4(水) 2年 6月生	2(水) 2年 7月生	6(水) 2年 8月生	3(水) 2年 9月生	3(水) 2年 10月生	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	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	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	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	9(木) 元年 8月生	14(木) 元年 9月生	4(木) 元年 10月生	2(木) 元年 11月生	6(木) 元年 12月生	3(木) 2年1月生 ※この日のみ受付は 13:20～13:30	8(木) 2年 2月生	5(木) 2年 3月生	3(木) 2年 4月生	7(木) 2年 5月生	4(木) 2年 6月生	4(木) 2年 7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 とおしぼりをお持ちください。
1歳6か月児健診 ★受付12:30～12:40			24(水) 30年 9～11月生			30(水) 30年12月生 31年1～3月生			16(水) 31年4月生 元年5～6月生			24(水) 元年 7～8月生	※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	15(水) 29年 8～11月生			22(水) 29年12月生 30年1月生			21(水) 30年 2～4年生			20(水) 30年 5～7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) 28年 8～10月生		29(水) 28年11～12月生 29年1月生				25(水) 29年 2～4月生			24(水) 29年 5～7月生		※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)

対象疾病	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 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)
麻疹・風しん	麻疹風しん混合	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。

忘れないで
受けてね!



★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…

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
年齢まで第二性徴を抑える



別の種類の予防接種を受ける場合の間隔

生ワクチン 麻疹風しん混合、BCG、水痘	接種した翌日から27日以上あける	不活化ワクチン
不活化ワクチン 四種混合、二種混合、日本脳炎、ヒブ、肺炎球菌、子宮頸がん、B型肝炎	接種した翌日から6日以上あける	生ワクチン

★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。
★保護者(父、母、後見人)以外の方が同伴する場合は、委任状が必要です。事前に役場からもらって医療機関に提出してください。

予防接種の県内広域化制度

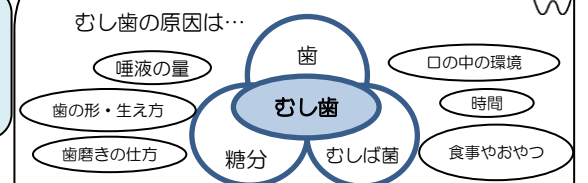
住所地以外にかかりつけ医がいる等の理由で、町外の医療機関でも定期予防接種を受けられる制度です。希望する方は、健康長寿班に電話等で事前の申し込みが必要です。

★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されています。

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出来ます。妊娠中に必ず歯科健診を受けましょう。