



## 予防接種は大切な命を守るもの



予防接種の対象となる病気は、その病気にかかると生命にかかわり、重症化したり、重い合併症を引き起こしたり、後遺症が残ることがあります。このような病気からお子さんを守るため、お子さんの体調がよい時に、早めに予防接種を受けましょう。

### 定期予防接種のスケジュール例(R6.4/1現在)

| ワクチン名                       | 接種回数    | 1か月 | 2か月 | 3か月 | 4か月 | 5か月 | 6か月 | 7か月 | 8か月 | 9か月 | 10か月 | 11か月 | 1歳 | 2歳 | 3歳 | 4歳 | 5歳 | 6歳 | 7歳 | 8歳 | 9歳 | 10歳 | 11歳 | 12歳 | 13歳 |
|-----------------------------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| ロタウイルス                      | 2       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |
|                             | 3       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |
| 小児用肺炎球菌                     | 4       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |
| B型肝炎                        | 3       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |
| 五種混合(百日せき、ジフテリア、破傷風、ポリオ、ヒブ) | 4       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |
| BCG                         | 1       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |
| 麻しん風しん(MR)                  | 2       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |
| 水ぼうそう                       | 2       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |
| 日本脳炎 ※1                     | 4       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |
| 二種混合(ジフテリア、破傷風)             | 1       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |
| 子宮頸がん ※2<br>(ヒトパピローマウイルス)   | 3<br>※3 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |

は接種対象期間。期間内は、**無料**で接種できます。

- ※1 接種勧奨を差し控えている間に接種対象であった平成19年4月1日以前生まれで、20歳未満の人は接種回数の不足分を無料で受けられます。
- ※2 接種勧奨を差し控えている間に接種対象であった平成9年4月2日～20年4月1日生まれの子供は、無料で受けることができます。(令和7年3月まで)
- ※3 9価ワクチン(シルガード9)の初回接種が15歳未満の場合、2回接種で完了できます。



## 7月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター  
予約：健康づくり課 ☎24-2121

| 行事内容                | 実施日               | 時間             | 対象                                 |
|---------------------|-------------------|----------------|------------------------------------|
| こころの相談<br>(精神科医の相談) | 10(水)             | 13:00～14:30    | 市民 ※予約制                            |
| 健康診査                | 25(木)・26(金)・29(月) | 15:00～15:30 受付 | 市民(女性のみ) ※予約制                      |
| 街頭献血(全血献血) 会場：市役所   | 12(金)             | 10:00～11:30    | 希望する人<br>※詳しくは県赤十字血液センターHPをご覧ください。 |

## 介護予防のための シルバーリハビリ体操

### 「椅子に座って行う体操」 ～指引っ掛けの体操～



- ① 両手の指を軽く曲げる。
- ② 肩の力を抜いて、胸の高さで両手の指を組む。息を吐きながら、左右に5～6秒引っ張りあう。

- ③ 左右の指を組みかえて、同様に行う。

✎ 左右の指は、できるだけ深く引っ掛けて、その指が離れないように、力を込めて引っ張りあう。

〈効果〉握力と腕を上げる力を強くし、つかまる・引き寄せる筋力を高める。

## ご相談ください

### ひきこもり専門相談・家族教室



ご自身が抱えている悩みや不安を専門家に相談してみませんか。

また、同じような悩みを持つご家族が交流できる場として「家族教室」を開催しています。

#### 【専門相談】要予約 ※無料

▶対象 長期にわたり、家族以外との交流や活動がみられない状態のご本人、そのご家族

▶日時 7/12(金)・9/13(金)・11/8(金)・  
R7.1/10(金)・3/14(金)  
13:00～14:00

▶相談員 公認心理士・保健師

#### 【家族教室】要予約 ※無料

▶対象 長期にわたり、家族以外との交流や活動がみられない状態のご家族

▶日時 7/12(金)・9/13(金)・10/17(木)・  
11/8(金)・12/19(木)・  
R7.1/10(金)・2/20(木)・3/14(金)  
14:00～15:30

▶相談員 保健師

■申し込み・相談場所・問合せ

日立保健所(日立市助川町2-6-15)

☎0294-22-4196

## 健康コラム

訪問看護は、病気や障がいなどで通院が困難な人に対し、専門的なケアを提供するサービスです。

具体的には、主治医の指示に基づいて保健師・看護師・理学療法士等が家庭を訪問し、体調の確認、点滴や酸素吸入の点検、医療に必要な機器の管理を行います。

訪問看護の活用により、専門的なアドバイスが受けられ、自宅で判断に迷うことも少なくなり、

## 訪問看護について

また、主治医との円滑なコミュニケーションを保つことができます。

特に病院から退院した時などに利用すると、自宅で点滴をしながらの生活も可能となるなど、継続的な看護が受けられるようになり、より安定した生活を維持しやすくなります。

詳しくは、かかりつけの医師またはケアマネジャーへお問い合わせください。

県北医療センター高萩協同病院 訪問看護ステーションてつな すずき れいこ 鈴木 玲子

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

### 2021年11月に開園した保育園です



床暖完備

★お問合せ先(受付時間 8:00～17:00)

0293-44-6701

穂積・神永までお気軽に連絡ください



有料広告