

おこやが

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



予防接種は大切な命を守るもの



予防接種の対象となっている病気は、かかると生命に関わり、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に、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。

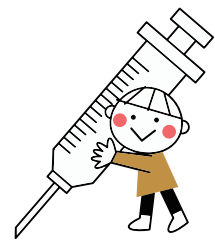
定期予防接種のスケジュール例 (R8.4/1 現在)

ワクチン名	合計回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
		か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	か月	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
ロタウイルス	1価																									
	5価																									
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	4																									
二種混合(ジフテリア、破傷風)	1																									
子宮頸がん ※1 (ヒトパピローマウイルス)	3 ※1																									

■ は接種対象期間。期間内は、無料で予防接種を受けられます。

※1 初回接種が15歳未満の場合、2回の接種で完了することができます。

高萩市に転入された方など、予防接種の予診票が必要な方は、母子健康手帳をお持ちの上、健康づくり課にお越しください。



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
集団健康診査	7/6(月)・7(火)・8(水)・9(木)・21(火)・22(水)・23(木)・24(金) 8/2(日)・3(月) ※7/21・22・8/3：女性のみ ※7/23午前：女性のみ ※7/24午前：男性のみ	9：00～15：30	・19歳～39歳の、職場などで健診を受ける機会がない人 ・40歳以上の国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療保険加入者 ・市の集団健診会場での受診可能な社会保険加入者
こころの相談 (精神科医の相談)	8(水)	13：00～14：30	市民(予約制)

ほうかつだより♪

介護まると相談所
地域包括支援センター
 (高齢福祉課内)

「ほうかつ」が、
 走っています 

地域包括支援センターの職員が、
 訪問の時などに使用する車「ほうかつ」です。



介護に関するご相談は、包括へご連絡ください。

■ 問合せ 高齢福祉課 ☎ 22-0080

帯状疱疹 予防接種

R7.4/1から、帯状疱疹の予防接種が
 定期接種化されました。

助成が受けられるのは、**生涯の
 うち定期接種に該当する1年間
 のみ**です。



▶ **対象** 定期接種対象者へR8.3月末に通知して
 います。

▶ **申込方法** 接種を希望する人は、下記の方法で
 予診票を申し込み。

① 健康づくり課窓口、電話、市ホームページの
 いずれかで申し込み。

※市外医療機関で接種 または
 生活保護受給者は窓口での申請のみ。



② 予診票の受け取り後に、
 医療機関へ予約・接種。

※R9.3/31までに、ワクチンごとに必要な、
 すべての回数の接種を完了させてください。

■ 問合せ 健康づくり課 ☎ 24-2121

健康コラム

一般的に、成人に必要な1日の水分量は体重
 1kgあたり40mL程度とされ、体重50kgの方
 であれば、約2Lの水分が必要な計算になります。

1日に2Lと聞くと大変そうですが、水分は食
 事からも摂取ができ、1日3食きちんと食事を
 すると、約1Lの水分がとれると言われていま
 す。

なお、一気にたくさん水分をとっても、1度に

こまめな水分補給を心がけましょう

吸収できる水分量は200mL程度にとどまるた
 め、食事のタイミングや10時・15時など時間を
 決めて、渴きを感じる前の、こまめな水分補給を
 心がけてください。

特に、入浴時や睡眠時にはたくさん汗をかく
 ので、起床時・入浴の前・就寝前は意識して水
 分をとるようにしましょう。

県北医療センター高萩協同病院 管理栄養士 **いわかみ のぞみ 岩上 望**

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

あど中郷ナーサリーは

全部 コシコシ おむつ おしり拭き 午睡用敷布団掛布団 園服

手ぶら 保育

哺乳瓶 水筒 コップ類 給食・おやつ カトラリー類

企業主導型保育園
あど中郷ナーサリー

LINE QRコード 電話 QRコード 予約 QRコード