

健康がいちばん!

予防接種のお知らせ

健康福祉部健康課(庁舎2階)
担当:小谷拓海 ☎43-0435

麻しん風しんの定期予防接種はお済みですか

次の対象の方は、決められた接種期間内に接種を受けましょう。

- 対象 第1期** 1歳のお子さん
第2期 平成25年4月2日から平成26年4月1日までの間に出生されたお子さん

- 期間 第1期** 1歳の誕生日～2歳の誕生日の前日
第2期 平成31年4月1日～令和2年3月31日
※接種期間を過ぎると全額自己負担となります。

「先天性風しん症候群」の予防接種費を助成しています

将来生まれてくるお子さんの「先天性風しん症候群」を予防するための風しんワクチン、または麻しん風しん混合ワクチン予防接種について、接種費用の一部を助成しています。なお、助成の申請を済ませてから、接種を受けてください。申請方法等の詳細は、健康課にお問い合わせください。

対象 接種日において、加東市に住民登録があり、風しん抗体検査の結果が次のA～Dのいずれかに該当する方

- A H I 法でH I 価16倍以下の方
B E I A 法で陰性、判定保留、E I A 価8.0未満、または国際単位30 I U / m L 未満の方
C L T I 法で陰性、判定保留、または国際単位30 I U / m L 未満の方
D E L F A 法、C L E I A 法で陰性、判定保留、または国際単位45 I U / m L 未満の方

※風しん抗体検査は、各自で受けていただく必要があります。

※妊娠されている方、妊娠されている可能性のある方は、接種を受けられません。

※女性の方は、予防接種後2か月間、避妊が必要です。

お弁当づくり教室

秋の運動会シーズンに向けて、『お弁当づくり教室』を開催します。
お弁当作りを実践しながら、簡単レシピや美味しく見せる詰め方を学べます。

- 日時** 9月7日(土) ①10時～ ②13時～ (各回2時間程度)
場所 やしろショッピングパークBio 2階 多目的ホール(キッチンスペース)
講師 FARMER'S CAFE 依兼紫織さん
対象 小学生以下のお子さんがある方 **定員** 各回5人 **参加費** 2,200円/人
募集期間 8月10日(土)～31日(土) ※先着順
申込方法 電子メール

※①住所②名前③電話番号④受講希望時間を記入のうえ、送信してください。

※受付確認メールを送りますので、迷惑メール防止設定などをされている方は、受信できるようあらかじめ設定をお願いします。

協力 FARMER'S CAFE

問 まちの拠点づくりコンソーシアム ☎080-3787-5254 担当:新海恵里香 ✉iitoko.kato@gmail.com



良い睡眠で良い生活を

健康福祉部健康課(庁舎2階)
担当:大木千尋 ☎42-2800

人生の3分の1を占めるという睡眠。睡眠は、ただ体を休めるだけでなく、人が生きていくために必要な様々な役割を担っています。そのなかには、毎日を生き生きと過ごすための鍵を握るものもあります。今回の「健康がいちばん!」では、そんな睡眠が担う大切な役割の一部をご紹介します。

1 健康の基礎! 成長ホルモンの分泌

脳は、睡眠中に成長ホルモンを分泌します。

成長ホルモンの役割

- ①病気になるにくい体をつくる。
- ②疲労など、体のダメージを回復させる。
- ③骨や筋肉を作って体を成長させる。



2 記憶の定着

起きている間に学んだことや覚えたことは、睡眠中に頭の中で記憶として定着します。睡眠時間をしっかりとると、学んだことをきちんと覚えることができます。

実は良くない、子どもの夜更かし!!

夏休みなどの長い休みの間に夜更かしの習慣がついてしまうと、体内時計がズレてしまい、夜になっても寝つけず、朝になっても起きられなくなってしまうことがあります。そこで、早寝とともに心がけたいのが早起きです。早起きをして朝の光を体に浴びると、体内時計がリセットされ、よい生活リズムを保つことができます。

今月の保健センター事業

健康福祉部健康課(庁舎2階)担当:榎原ひろみ ☎43-0432

	■日時・対象	■備考	■場所・問い合わせ
母子健康手帳交付申請	毎週火曜日 8時30分～17時15分 対象 妊婦	即日交付します。	健康福祉部健康課 (保健センター) ☎43-0432
4 か 月 児 健 診	8月22日(木) 受付13時15分～14時 対象 平成31年4月生まれの乳児		
1 0 か 月 児 相 談	8月22日(木) 受付9時～9時30分 対象 平成30年10月生まれの乳児		
1 歳 6 か 月 児 健 診	8月1日(木) 受付13時15分～14時15分 対象 平成30年1月生まれの幼児	9月は、9月5日(木)に実施 対象は、平成30年2生まれ	
2 歳 児 育 児 教 室	8月1日(木) 受付9時～9時30分 対象 平成29年8月生まれの幼児	9月は、9月5日(木)に実施 対象は、平成29年9生まれ	
3 歳 児 健 診	8月21日(水) 受付13時15分～14時 対象 平成28年6月生まれの幼児		
子育て何でも相談	8月8日(木) 受付9時～11時、13時30分～15時 対象 乳児、幼児とその保護者		
離乳食もぐもぐ教室	8月6日(火)、9月10日(火) 受付9時30分～9時50分 対象 生後4～6か月児の保護者	参加費 100円	
育児何でもダイヤル相談	毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 対象 どなたでも		
こころの健康ホットダイヤル	毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 対象 どなたでも		

※母子健康手帳の交付申請時に持参いただくもの

- ①印鑑(スタンプ印不可)②マイナンバーカード、または個人番号通知カード③運転免許証等の本人確認書類(マイナンバーカードを持参される方は、不要です。)