

# Health INFORMATION

健康や各種健診  
についての  
お知らせです

いきいき  
健康



だより

総合福祉センター ☎42局8812 番

## 予防接種

### ■BCG予防接種

▽4か月健診のときに一緒に行います

▽接種期間 生後6か月未満

▽場所 総合福祉センター保健棟



期 日	時 間
8月19日(木)	午後1時30分から2時まで
9月9日(木)	
10月14日(木)	

### ■ポリオ予防接種

▽ポリオの予防接種は2回受けてください

▽対象者 生後3か月から90か月未満

▽場所 総合福祉センター保健棟

期 日	時 間
9月1日(水)	午後1時30分から2時まで
10月13日(水)	
11月26日(金)	

### ■MR(麻しん・風しん) 予防接種

▽接種期間…平成23年3月31日まで

※接種期間を過ぎると有料になり10,000円程度の料金が発生します。

▽接種の仕方…かかりつけの医療機関に電話で予約し接種してください

対象者	生年月日
Ⅱ期(年長学年齢)	平成16年4月2日から 平成17年4月1日生まれ
Ⅲ期(中学1年)	平成9年4月2日から 平成10年4月1日生まれ
Ⅳ期(高校3年)	平成4年4月2日から 平成5年4月1日生まれ

※前回お知らせしていましたMR(麻しん・風しん)のⅡ期(年長学年齢)の対象者の生年月日が誤りでした。正しくは上記のとおりです。お詫びして訂正します。

## 母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊娠中の生活や制度などについて保健師が説明します。



●とき 8月4日、11日、18日、25日の午前10時から11時30分

※原則、毎週水曜日が交付ですが、都合がつかない場合は相談に応じますので福祉センターまでご連絡ください。必ず妊婦さん本人がお越しください

●場所 総合福祉センター保健棟

●必要なもの 妊娠届出書(ある人のみ)・印かん

## 乳幼児健診・相談

8月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。



●とき 健診の内容によって異なりますので詳細は通知(案内)書をご確認ください

●ところ 総合福祉センター保健棟

●内容 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

健診内容	期日	対象児
4か月健診	8月19日(木)	平成22年3月23日から 平成22年4月30日生まれ
7か月健診	8月26日(木)	平成21年12月25日から 平成22年1月28日生まれ
12か月健診		平成21年8月1日から 平成21年8月31日生まれ
1歳半健診	8月5日(木)	平成21年1月2日から 平成21年2月5日生まれ
3歳児健診		平成19年7月2日から 平成19年8月5日生まれ
乳幼児相談 (身体測定・育児・栄養相談)	8月25日(水)	平成22年6月29日から 平成22年7月26日生まれ

※乳幼児相談は、どなたでもお気軽にお越しください。(申込不要)

健康  
ワン  
ポイント

## 食中毒に気をつけましょう!!

細菌性食中毒が急増する夏。次のポイントに気をつけて手洗いや食品管理に気をつけましょう。

### ①味・香りではわからない

食中毒防止という、ニオイや味が変になった食品に気をつけようと思うのですが、食中毒菌は無色無臭、人の嗅覚や視覚ではわかりません。

### ②肉の「新鮮」と「安全」は違う

新鮮な肉・レバーを衛生的に取り扱っても生食はリスクが高い。肉についているカンピロバクターや腸管出血性大腸菌(O-157)などは、ごく少量でも食中毒を引き起こす力があります。

### ③加熱で菌を死滅させる

肉の加熱の目安は、肉の色が赤から白く変わり、肉汁が透明になるまで。バーベキュー等をするときは、じか箸をせず、生肉を扱う箸と食べる箸は別のものにしましょう。

### ④傷のある手でさわらない

おにぎりを握るときには気をつけて。食中毒菌の一つ黄色ブドウ球菌が手の傷には多数います。

### ⑤調理器具は熱湯消毒を

まな板や包丁から食材に細菌が広がったことが原因で、食中毒が発生した例が少なくありません。まな板や包丁は肉・魚用と野菜用で使い分けましょう。

