



# 平成22年度 母子保健カレンダー



## 母子保健 Information

### 予防接種【個別接種】

種別	対象者	連絡事項	実施月	接種場所
BCG	生後6ヶ月に達するまで	2ヶ月になられた翌月初めに案内を送付します。	年間	市内医療機関
三種混合	3ヶ月児以上（1期初回）	3ヶ月になられた翌月初めに案内を送付します。		
	1期初回接種終了後、1年以上経過したもの（1期追加）	1期初回3回目終了後、1年経過した翌月初めに案内を送付します。		
麻しん・風しん混合	1歳～2歳（1期）	1歳の誕生月の翌月初めに案内を送付します。		
	5歳～7歳（2期）	小学校入学の1年前の4月に案内を送付します。		
	中学1年生相当年齢（3期） 高校3年生相当年齢（4期）	中学1年生の4月に案内を送付します。 高校3年生相当の4月に案内を送付します。		
日本脳炎	3歳以上（1期初回）4歳以上（1期追加）9歳～13歳未満（2期）	国の指示により積極的な勧奨は控えています。接種希望の方は事前に健康課に連絡ください。		
二種混合	11歳～13歳未満	11歳の誕生月の翌月初めに案内を送付します。		
インフルエンザ	65歳以上および60～64歳で心機能・免疫機能などに一定の障害を有する方	自己負担1,110円を医療機関でお支払いください。		

健康課では、みなさんの育児を応援するための相談や教室を開催しています。どんな些細なことでもお気軽にご相談ください。

### 訪問事業

妊娠後、出産・育児を支援するため妊婦訪問・赤ちゃん訪問を実施しています。

### 育児支援事業

保育所・幼稚園・子育て学習センター等を巡回し、歯みがき・食育・育児教室を行い子どもの生活習慣病予防に取り組んでいます。

「丹波市午後 応急診療室」「休日診療所」「夜間おくり相談電話」は裏面に掲載しています。



### 予防接種【集団接種】

種別	実施月	対象者	実施日	接種場所 受付時間
ポリオ	4～5月	H19.7～H21.12生（1回目）	4/22（木） 4/28（水）	氷上保健センター 13:45～14:15
		H19.2～H21.7生（2回目）	4/23（金） 5/13（木） 5/15（土）	
	10月	H19.1～H22.6生（1回目）	1日（金） 13日（水） 20日（水）	
		H19.8～H21.12生（2回目）	5日（火） 14日（木） 22日（金）	

\* 3歳までの該当の方へ案内通知を送付します。

**【案内図】**

**丹波市役所健康課**  
(氷上保健センター内)  
☎ 82-4567 Fax 82-5402

健康づくりに関するご相談などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

### 乳幼児健診・相談

事業名	受付時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	実施場所
4ヶ月児健診	13:00～13:30	13日（火） 27日（火） H21.12生	11日（火） 25日（火） H22.1生	22日（火） 29日（火） H22.2生	13日（火） 27日（火） H22.3生	10日（火） 31日（火） H22.4生	14日（火） 28日（火） H22.5生	19日（火） 26日（火） H22.6生	16日（火） 30日（火） H22.7生	14日（火） 21日（火） H22.8生	18日（火） 25日（火） H22.9生	15日（火） 22日（火） H22.10生	8日（火） 15日（火） H22.11生	氷上保健センター
		※各誕生月のうち、1日～15日に生まれたお子さんは上段、16日～月末に生まれたお子さんは下段の日程です。												
離乳食教室 ※予約制	5ヶ月児 ゴックン教室 9:30～	23日（金） H21.11生	17日（月） H21.12生	23日（水） H22.1生	15日（木） H22.2生	18日（水） H22.3生	29日（水） H22.4生	21日（木） H22.5生	18日（木） H22.6生	17日（金） H22.7生	27日（木） H22.8生	17日（木） H22.9生	24日（木） H22.10生	氷上保健センター
	7ヶ月児 モグモグ教室 9:45～	6日（火） H21.9生	7日（金） H21.10生	8日（火） H21.11生	1日（木） H21.12生	3日（火） H22.1生	2日（木） H22.2生	5日（火） H22.3生	5日（金） H22.4生	7日（火） H22.5生	19日（水） H22.6生	10日（木） H22.7生	10日（木） H22.8生	
10ヶ月相談	9:30～10:00	12日（月） 26日（月） H21.6生	10日（月） 24日（月） H21.7生	21日（月） 28日（月） H21.8生	12日（月） 26日（月） H21.9生	9日（月） 30日（月） H21.10生	13日（月） 27日（月） H21.11生	18日（月） 25日（月） H21.12生	15日（月） 29日（月） H22.1生	13日（月） 20日（月） H22.2生	17日（月） 24日（月） H22.3生	14日（月） 21日（月） H22.4生	7日（月） 14日（月） H22.5生	氷上保健センター
		※各誕生月のうち、1日～15日に生まれたお子さんは上段、16日～月末に生まれたお子さんは下段の日程です。												
1歳6ヶ月児健診	13:00～13:30	7日（水） H20.9生	21日（金） H20.10生	9日（水） H20.11生 柏原・氷上 H20.11生	7日（水） H20.12生 柏原・氷上・春日 H21.1生	4日（水） H21.1生 柏原・山南・市島 H21.1生	8日（水） H21.2生	6日（水） H21.3生	10日（水） H21.4生 柏原・春日・市島 H21.4生	1日（水） H21.5生 柏原・氷上・青垣 H21.5生	14日（金） H21.6生	2日（水） H21.7生 柏原・氷上 H21.7生	2日（水） H21.8生	氷上保健センター
		—	—	25日（金） 青・春・山・市 H20.11生	23日（金） 青垣・山南・市島 H20.12生	27日（金） 氷上・青垣・春日 H21.1生	—	—	26日（金） 氷上・青垣・山南 H21.4生	10日（金） 春日・山南・市島 H21.5生	—	25日（金） 青・春・山・市 H21.7生	—	
3歳健診	13:00～13:30	9日（金） H18.10生 柏原・青垣・春日 H18.10生	14日（金） H18.11生 柏原・氷上・山南 H18.11生	11日（金） H18.12生 柏原・氷上 H18.12生	9日（金） H19.1生 柏原・山南・市島 H19.1生	6日（金） H19.2生 柏原・春日・山南 H19.2生	10日（金） H19.3生 柏原・氷上・青垣 H19.3生	8日（金） H19.4生	12日（金） H19.5生 柏・青・春・市 H19.5生	3日（金） H19.6生 柏・青・春・山 H19.6生	12日（水） H19.7生	4日（金） H19.8生	4日（金） H19.9生 柏原・氷上・青垣 H19.9生	氷上保健センター
		21日（水） H18.10生 氷上・山南・市島 H18.10生	28日（金） H18.11生 青垣・春日・市島 H18.11生	30日（水） H18.12生 青・春・山・市 H18.12生	21日（水） H19.1生 氷上・青垣・春日 H19.1生	25日（水） H19.2生 氷上・青垣・市島 H19.2生	22日（水） H19.3生 春日・山南・市島 H19.3生	—	—	24日（水） H19.5生 氷上・山南 H19.5生	8日（水） H19.6生 氷上・市島 H19.6生	—	—	
乳幼児相談 ※予約制	9:30～	8日（木） 柏原 16日（金）	12日（水） 山南 18日（火）	10日（木） 氷上 24日（木）	8日（木） 春日 22日（木）	5日（木） 青垣 20日（金）	9日（木） 市島 30日（木）	7日（木） 柏原 22日（金）	11日（木） 山南 16日（火）	9日（木） 氷上 16日（木）	13日（木） 春日 20日（木）	3日（木） 青垣 18日（金）	3日（木） 市島 17日（木）	氷上保健センター 各地域子育て学習センター
	11:00～	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

\* 健康づくりに関するご相談などお気軽にお問い合わせください \*

相談予約は各地域の実施会場にご連絡ください。(予約優先)



## こころの健康

こころの健康確保と自殺などの予防に、「気持ちを伝えてこころをラクに元気にしよう」を合言葉に、「こころの健康」保持増進を目指します。

『もしかして、うつ病かも?』



※2項目以上あてはまる場合、うつ病が疑われます。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- これまでは楽にできていたことが、おっくうに感じられる
- 自分が役立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたように感じる

『こころ安らぐ地域づくりを目指そう!』



- 周りの人の悩みに気づき耳を傾ける
- 相手の気持ちを尊重して共感する
- あたたく見守り、必要に応じて関係機関に相談する

健康課では、「こころの健康」についてみなさんと共に考える機会を多く提供したいと「出前健康教室」を実施しています。地域や職場などでぜひご活用ください。



## タバコ対策



タバコの煙には有害物質がたくさん含まれています。タバコを吸う人が吸い込む煙「主流煙」とタバコの先端から立ちのぼる煙「副流煙」があります。特に、副流煙は、「タバコを吸わない人が自分の意志に関係なく他人のタバコの煙を吸わされていること(受動喫煙)」であり、社会全体で考えていかなければならない問題です。

- 提案! ①地域で「タバコ対策」について考え、公民館等施設内禁煙にとりくみませんか  
②学校で「タバコ対策」について考え、未成年者の喫煙をなくしませんか  
③職場や地域で協力し合い、禁煙をはじめの人を応援しませんか

健康課では、タバコの健康被害について認識を深め、未成年の喫煙防止、受動喫煙の防止、禁煙をしたい人への支援など、健康環境づくりの普及のために「出前健康教室」を実施します。ぜひご活用ください。



## 食の健康

「いずみ会」はこんな活動をしています!

- 親子料理教室
- 男性の料理教室
- 郷土料理講習会
- 野菜たっぷりバランス料理講習会
- うす味料理講習会
- 高齢者食生活改善講習会

☆いずみ会による「食生活改善講習会」開催地域・サークル募集!!

いずみ会(食生活改善推進員)は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で健康づくり活動を行っています。いずみ会リーダーが健康に関する講話と調理実習などの食生活改善講習会を開催しています。ご希望の方はいずみ会事務局(健康課)までご連絡ください。

☆いずみ会員募集!!

自分の健康、家族の健康、地域の健康づくりを一緒にする仲間を募集しています。調理実習を取り入れた健康づくりの研修会や楽しい交流も行っています。詳しくは、いずみ会事務局までご連絡ください。

☎ いずみ会事務局(健康課内)  
☎ 82 - 4567

## 健康相談

職場や地域の健診で「タバコリキッド」と言われた。どうしたらいい?を一緒に考えます。

今度こそ、タバコをやめるぞ!! あなたと家族のための禁煙を支援します。

抱え込まず、悩みを打ちあけてください。新しい扉を開く...こころの相談に応じます。

糖尿病などの慢性疾患とうまくつき合うための食事や介護食など、栄養士が専門的な相談に応じます。

[相談時間] 午前9時30分~11時

月	山南住民センター 77-0240	柏原支所 72-0544	氷上保健センター 82-4567	青垣住民センター 87-1001	春日公民館 74-0221	市島支所 85-1001
4	9 (金)	13 (火)	20 (火)	14 (水)	15 (木)	22 (木)
5	6 (木) (会場:山南支所)	7 (金)	17 (月)	14 (金)	21 (金)	31 (月)
6	11 (金)	7 (月)	8 (火)	22 (火)	23 (水)	25 (金)
7	1 (木)	6 (火)	13 (火)	15 (木)	16 (金)	23 (金)
8	6 (金)	3 (火)	10 (火)	18 (水)	26 (木)	27 (金)
9	2 (木)	7 (火)	14 (火)	17 (金)	16 (木)	24 (金)
10	8 (金)	6 (水)	12 (火)	15 (金)	20 (水)	29 (金)
11	4 (木)	2 (火)	9 (火)	19 (金)	18 (木)	26 (金)
12	2 (木)	8 (水)	14 (火)	17 (金)	15 (水)	24 (金)
1	6 (木)	11 (火)	14 (金)	21 (金)	25 (火)	26 (水)
2	9 (水)	4 (金)	8 (火)	15 (火)	17 (木)	25 (金)
3	4 (金)	1 (火)	8 (火)	18 (金)	16 (水)	25 (金)

※氷上会場では、栄養士が常駐し栄養相談を行います。その他の会場でも事前予約があれば対応させていただきますので、どうぞご利用ください。

## 献血

[受付時間] 午前11時30分~午後3時30分

地域	日時	会場
氷上	4月20日(火)	氷上保健センター
	7月23日(金)	
	10月15日(金)	
	1月13日(木)	
春日	5月14日(金)	春日庁舎ふれあいホール
	8月26日(木)	
	11月25日(木)	
	2月24日(木)	
市島	6月24日(木)	市島住民センター
	10月27日(水)	
	2月25日(金)	

地域	日時	会場
柏原	4月30日(金)	柏原自治会館
	7月30日(金)	
	11月5日(金)	
	2月4日(金)	
山南	6月25日(金)	山南住民センター
	9月17日(金)	
	12月10日(金)	
	3月4日(金)	
青垣	6月30日(水)	青垣住民センター
	10月20日(水)	
	3月10日(木)	

## がん検診を受けよう! ~女性のがん検診~

検診名	対象者	内容	自己負担金	検診時期
乳がん検診	41歳以上で奇数年齢の女性(年度末)	乳房X線撮影 医師による視触診	1,800円 (73歳以上は無料)	5月~3月
子宮がん検診	21歳以上で奇数年齢の女性(年度末)	子宮頸部細胞診	1,600円 (73歳以上は無料)	5月~3月

\*お申し込みの方には5月に受診券と案内を送付します。  
\*丹波市内の指定医療機関での受診となります。  
\*無料クーポン券対象者の方には別途案内を送付する予定です。  
お申し込みお問い合わせは 健康課 ☎ 82 - 4567 まで

### 「がん検診 愛する家族への贈り物」

自分自身やあなたを必要とする人のためにも、がん検診を受診しましょう。  
☆丹波市健康診査(市国保特定健診・後期高齢者健診・肺がん・胃がん・大腸がん検診等)は5~6月に実施します。



\*丹波地域の医療を守るためにできること... かかりつけ医で受診しましょう! みんなで丹波市の医師を守りましょう!

平日夜間、急に診てほしい!

**「丹波市午後8時~10時 応急診療室」**

〔診察場所〕 柏原赤十字病院 (柏原町柏原 259-1)

〔診察時間〕 平日午後8時~10時  
※来院前に電話でご確認ください。

☎ 柏原赤十字病院 ☎ 72・0555

休日昼間、急に診てほしい!

**「休日診療所」**

〔診察場所〕 丹波市休日診療所 (柏原町柏原 443番地)

〔診察時間〕 日曜・祝日  
午前9時~正午・午後1時~5時

〔受付時間〕 午前8時30分~11時30分  
午後1時~4時30分

丹波市休日診療所 ☎ 72・2480

〔案内図〕

柏原高校  
休日診療所  
柏原総合会館  
柏原新町  
R176  
至篠山市  
柏原本町  
柏原駅

医療や健康のことを教えてほしい!

**「夜間健康相談ホットライン」**

午後7時~深夜0時

☎ 0120・737・180

医療・健康・育児などの相談に、分かりやすくアドバイスします。

\*曜日や時間によって受診場所が変わります。

時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
平日					かかりつけ医で受診								応急診療室	
土曜日			かかりつけ医で受診											市消防本部 ☎ 72-2255へ
日・祝														市消防本部 ☎ 72-2255へ

## 地域医療を守ろう!



\*健康づくりに関するご相談などお気軽にお問い合わせください\*

↓ 広報から抜き取ってお使いください。

丹波市役所健康課(氷上保健センター内) ☎ 82 - 4567 Fax 82 - 5402