子育てひろば

このコーナーでは、子育てに関する情報をお知らせします。今回は、予防接種について紹介します。

予防接種を受けましょう

予防接種には、市が実施する集団接種と、各自で医療機関に出向く個別接種とがあります。

◎集団接種
保健センターや学校など、決められた場所で受けます。

◎個別接種
事前に電話で予約し、各自が医療機関へ行き直接受けます。

※予防接種の種類によって、対象年齢や接種回数が決められています。詳しくは、市から保護者あてにお送りする個人通知や毎月の広報紙を参考にしてください。

接種の注意点

①当日は予診票に必要事項を記入し、予診票と母子健康手帳（個別接種の場合は印鑑も必要）を持参する

②当日は子どもの健康状況を把握している保護者が同伴する

③予防接種を受ける前に、冊子「予防接種と子どもの健康」をよく読む

④市外の医療機関で予防接種を受ける場合や不明な点があるときは、接種前に健康課に問い合わせる

費用…対象年齢で接種を受ける場合は無料

問合先…健康課
☎(21)2756

◆予防接種一覧表◆

	予防接種の種類	標準的な接種年齢 / 間隔と接種回数		実施時期	対象年齢
集団接種	ポリオ ※1	生後3～18か月	41日以上あけて2回	春・秋	生後3～90か月未満
集団接種	二種混合（ジフテリア・破傷風）	小学6年生	1回	通年	11～12歳
集団接種	日本脳炎	2期	小学4年生 / 1回	6月ごろ	9～10歳
個別接種	BCG	生後3～6か月未満	1回	通年	6か月未満
個別接種	三種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風）	1期初回	生後3～12か月 / 20～56日あけて3回	通年	生後3～90か月未満
個別接種	三種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風）	1期追加	初回終了後12～18か月あけて1回	通年	生後3～90か月未満
個別接種	日本脳炎 ※2	1期初回	3歳 / 6～28日あけて2回	通年	生後6～90か月未満
個別接種	日本脳炎 ※2	1期追加	4歳 / 初回終了後1年あけて1回	通年	生後6～90か月未満
個別接種	MR混合（麻しん風しん）※3	1期	生後12～24か月未満 / 1回	通年	生後12～24か月未満
個別接種	MR混合（麻しん風しん）※3	2期	年長児 / 1回	通年	5～7歳未満（就学前1年間）

※1 ポリオワクチン接種の前後30分は飲食させないでください。
※2 平成17年5月30日以降日本脳炎の予防接種の勧奨を差し控えています。
※3 MR混合接種は、麻しん単独、風しん単独の接種も可能です。

いきいき健康コラム

気をつけましょう！お酒の飲み方

年末年始は忘年会や新年会など、お酒の席が多くなります。お酒は「百薬の長」といわれており、食欲増進やストレス解消などの効果がありますが、飲み方により、体を壊してしまう人がこの時期に多く見られます。そこで今回は、体を壊すことなく美味しく飲めるお酒の飲み方をお話します。

まずは、お酒の「適正量」についてです。摂取したアルコールを分解する能力は人によって違いますが、通常1日に摂取するアルコールの適正量は約20gで、このくらいの量であれば二日酔いにもなりにくいとされています。また、ウイスキーや焼酎などアルコール度数の高いお酒は、のどや胃への負担が大きくなるので、ロックで飲むよりも水やソーダなどで割って飲むことをお薦めします。

次に「おつまみ」の話です。お酒を飲む際に食べるおつまみは、脂質が多い食品に偏りがちになります。そのため、良質なタンパク質である豆腐類やビタミン・ミネラルを含むサラダなどの食品を意識して選ぶことが大切です。

お酒は、自分のペースでゆっくり味わいながら楽しんで飲みましょう。

原稿…市保健師

1日のお酒の適正量ってどのくらい？

日本酒
1合（180ml）
※アルコール度数15度の場合

ビール
中ビン1本（約500ml）
※アルコール度数5度の場合

焼酎
0.6合（約110ml）
※アルコール度数25度の場合

ワイン
1/4本（約180ml）
※アルコール度数14度の場合

ウイスキー
ダブル1杯（60ml）
※アルコール度数43度の場合

お酒の豆知識！
糖質ゼロの発泡酒
「糖質ゼロの発泡酒」は、ビールより低カロリーですが、カロリーゼロではありません。
糖質ゼロの発泡酒
1缶(350ml)約70～80kcal
ビール1缶(350ml)約150kcal
糖質ゼロだからと油断して飲みすぎるのは禁物です。

遊びにおいでよ！子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。

地域子育て支援センターの催し

◎子育て健康相談by保健師
～確かめて　ホッと安心　健やか子育て～
とき　1月7日(木)・2月4日(木)
午前10時30分～11時30分

◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！
とき　1月20日(水)　午前10時45分～11時30分

◎ママのミニ学習会「からだ編」～子どもの病気～
とき　2月3日(水)　午後2時～3時30分
講師　吉原重美(よしはらしげみ)氏　**申込期限**　2月2日(火)

◎ママのミニ学習会「ことば編」
～豊かな会話をはぐくむために～
とき　1月15日(金)　午前10時45分～11時45分
講師　下山田弘(しもやまだひろし)氏　**申込期限**　1月14日(木)

◎ママのミニ学習会「親業」
～親子のあたたかな心の架け橋を築こう～
とき　2月5日(金)　午前10時15分～11時45分
申込期限　2月4日(木)
※ママのミニ学習会は、お子さんをお預かりします。

◎パパも一緒でうれしいな！
～鬼のお面作りと豆まき～
とき　1月31日(日)　午前10時15分～11時45分
定員　親子20組(先着順)　**申込期限**　1月12日(火)
ところ・申込先・くわしくは
地域子育て支援センター　☎(22)2299

◎家族みんなで楽しもう！～観劇　劇団らくりん座～
とき　1月28日(木)　午前10時15分～11時30分
ところ　中央公民館　**定員**　親子20組(先着順)
申込期限　1月12日(火)
申込先・くわしくは
地域子育て支援センター　☎(22)2299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎第5回お母さんの勉強会「お悩み解決！子育て勉強会」～こころの発達の視点から～
とき　1月29日(金)　午前10時から
講師　青木千枝(あおきちえ)氏
ところ・くわしくは
日光親子ふれあいひろば（日光福祉保健センター内）
☎(54)3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン
～豆まきゲームで遊ぼう～
とき　1月20日(水)　午前10時～正午
費用　50円

◎ママのミニ学習会「ホップステップダンス」
とき　1月29日(金)　午前10時～正午
講師　小川智子(おがわともこ)氏
ところ・くわしくは
鬼怒川親子ふれあいひろば（藤原保健センター内）
☎(76)0881

そのほかの催し

◎にこにこひろば
親子の自由あそびや情報交換の場として各児童館で開設しています。また、園児との交流や、子育て相談にも応じます。

○落合児童館　☎(27)0058
とき　1月18日(月)　午前10時～11時30分

○豊岡児童館　☎(21)7488
とき　1月12日(火)・26日(火)
午前10時～11時30分

○塩野室児童館　☎(26)8937
とき　1月8日(金)・15日(金)
午前10時～11時30分