

受けていますか
お子さんの予防接種

予防接種の種類により、接種年齢が異なります。対象年齢を過ぎてしまうと公費(無料)での接種ができません。計画的に、必ず期間内に受けましょう。

- ※予防接種の種類により、ほかの予防接種を受けるまでの間隔に違いがあります。
※1つの予防接種で、時期をずらして複数回接種するものがあります。
※予防接種を紛失した方や転入した方は、母子健康手帳を持参して保健センターへお越しください。
▼B型肝炎 1歳の誕生日の前日までに3回
▼ヒブ/小児肺炎球菌 生後2か月〜5歳の誕生日の前日までに4回
※接種回数・接種間隔は接種開始月齢により異なります。
▼BCG 1歳の誕生日の前日までに1回
▼四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ) 生後3か月〜7歳5か月の間に4回
※四種混合を接種した方はポリオのみ接種は不要です。
▼水痘(水ぼうそう) 1歳の誕生日の前日〜3歳の誕生日の前日までに2回

前日〜3歳の誕生日の前日までに2回
※過去に水痘にかかったことのない方が対象です。
▼MR(麻しん・風しん) 1期:1歳の誕生日の前日〜2歳の誕生日の前日までに1回/2期:5〜6歳(接種可能な期間は、小学校入学前1年間のみ)までに1回
▼日本脳炎 1期:3〜7歳5か月の間に3回/2期:9〜13歳の誕生日の前日までに1回
※平成12年7月15日〜平成19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前日まで、平成19年4月2日〜平成21年10月1日生まれの方は、9〜13歳の誕生日の前日までに1、2期ともに公費(無料)で接種できます。
※接種方法は、過去に接種した回数により異なります。
▼二種混合(ジフテリア・破傷風) 11歳の誕生日の前日〜13歳の誕生日の前日までに1回
BCG集団予防接種について
新型コロナウイルス感染症対策として、一時中断していましたが、対象の方を一部変更して再開しています。対象となるお子さんには、個別に案内いたします。詳しくは問い合わせください。
問合せ 子育て相談課母子保健・相談係(保健センター内) ⑨ 697

産後メンタルヘルズ相談

産後に不調を感じているお母さん、一度相談してみませんか?
お母さんが抱えるこころの問題に対し、専門の医師が相談に応じます。
日時 8月26日(水)①午後1時30分〜②午後2時〜③午後2時30分〜
定員 各回1人(1人30分程度・要予約)
会場 保健センター
対象 市内在住の産婦とその家族(産後〜1年程度の方)
※他市区町村在住で、羽村市に里帰り中に相談を希望する方、お子さんの保育を希望する方は相談してください。
相談者 精神科医 ニッソ洋さん(ちひろメンタルクリニック院長)
申込み 電話または直接、保健センターへ
問合せ 子育て相談課母子保健・相談係(保健センター内) ⑨ 695

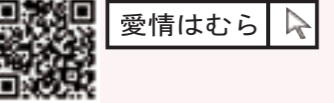
健康

骨密度測定
〜若いうちから、コソコソ予防〜

骨粗しょう症予防検査を行います。ぜひ受診してください。

日時 1回目9月19日(土)/2回目9月20日(日) いずれも午前8時40分〜正午、午後1時20分〜午後4時45分
※所要時間は30分程度
会場 保健センター
対象 9月19日(土)現在、市内在住の20〜65歳の女性
※骨粗しょう症治療中の方、妊娠中または妊娠の可能性のある方は参加できません。
定員 200人(申込多数の場合は抽選)
持ち物 筆記用具
内容 骨密度測定(前腕骨のX線撮影)、検査結果の返却など
申込み 7月15日(水)〜8月14日(当)日消印有効)に「住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、受診希望日(第1希望、第2希望)を、電子申請または郵送で、保健センターへ〒205-0003 羽村市緑ヶ丘5-1-2 羽村市保健センター骨粗しょう症予防検診担当宛
※郵送の場合、様式は問いません。
※電子申請は、市公式サイト内で「骨粗しょう症予防検診」と検索。応募フォームから申し込んでください。
問合せ 健康課(保健センター内) ⑨ 625

「はむら家族プロジェクト」
羽村市で子育てを楽しんでいる「はむら家族」に登場していただいています。今回は「山田さんファミリー」です。
撮影場所 絵本と大判焼き トロフィー
問合せ 広報広聴課シテイブプロモーション係 ⑨ 342



春奈さん(ママ)から一言

長男が0歳のとき、散歩の途中で見つけたトロフィー。雑貨屋さんかな?本屋さんかな?と立ち止まると、ふんわりおいしい大判焼きと、たくさんのお菓子が並び、不思議なお店でした。それから8年。3人に増えた息子たちとともに、絵本を探しに、おやつを買いに、そして読み聞かせ会に通っています。歩いていてこんなお店に出会えることも、羽村の魅力です。
※「東京で子育てしやすいまち」羽村市の魅力やはむら家族の写真・コメントを市公式PRサイトで公開しています。「愛情はむら」で検索してください。
問合せ 広報広聴課シテイブプロモーション係 ⑨ 342



新型コロナウイルス感染症に負けない!
健康管理術

〜「新しい日常」での上手なお酒との付き合い方〜

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、環境の変化や不安、外出自粛などのもいりではないでしょうか。オンライン飲み会が定着し、人とのつながりが感じられる一方で、飲酒量が増えつつある危険もあります。この機会に、お酒との付き合い方を見直してみませんか。
★適切な飲酒量はいくら?
健康的にお酒を楽しむための1日の飲酒量は、成人男性で純アルコール40g以内、成人女性で20g以内が目安とされています。純アルコール20gを含むお酒は、ビールなら500ml、清酒なら1合、ワインならグラス2杯程度です。
多量の飲酒は生活習慣病の引き金になるだけでなく、肝臓の病気の原因にもなります。また、多量の飲酒を続けることにより、アルコール依存症を引

き起こすなど、こころの健康にも影響を及ぼします。妊婦の方や、授乳中の方の飲酒は、胎児や赤ちゃんに悪影響を与えますので、控えてください。保健センターでは、保健師・管理栄養士による体調や食事、こころの相談に応じています。気軽に相談してください。
★羽村市健康増進計画「健康はむら21」
「健康はむら21」では、目標の1つに「お酒は適切な飲酒量の範囲で楽しむこと」を掲げています。「市民意識調査」によれば、1日あたりの適量を知っている人は、男女とも2割程度と少ない状況です。自分の適切な飲酒量を知って、節度ある飲酒を心がけましょう。

