

■ お子さんの定期予防接種をお忘れなく

国で指定されている子どもの予防接種（定期接種）は、乳幼児期を中心に接種期間が定められています。

予防接種は「不要不急」ではありませんので、接種期間内に早めに済ませてください。

予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症にかかるリスクが高まります。

接種期間内のお子さんの定期接種は、県内のほとんどの医療機関で無料ですが、期間を過ぎてしまうと全額自己負担となってしまいます。

特に、次のワクチンは期間が短いので、忘れずに接種しましょう。

■ BCG・B型肝炎

1歳の誕生日の前日まで

■ MR（1期）

生後12か月～24か月未満

■ MR（2期） 年長児

■ 水痘

生後12か月～36か月未満

■ 二種混合

11～13歳未満（11歳のうちの接種が推奨されています）

予防接種は事前に

予約しましょう

医療機関では、接種を行う時間や場所に考慮し、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に努めています。

また、一般の受診患者と別の時間帯や、予防接種のみの時間帯で受けられる医療機関もあります。

■ インフルエンザにご注意を

インフルエンザが流行する時期となりました。引き続き、1人ひとりが感染防止対策を心がけましょう。

感染を防ぐには？

- ・外出後はうがい・手洗い
- ・人ごみはできるだけ避ける
- ・十分な栄養（食事）と休養（睡眠）をとり、適度な運動を行うなど、普段からストレスをためない生活を送る
- ・重症化防止のため予防接種を受ける

予防接種費用の助成

生後6か月から小学校・義務教育学校6年生までの方と、65歳以上の方へ、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。

詳細は、広報しもつけ9月号10ページをご覧ください。

相 談

■ 子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を実施します。

■ 日時

12月26日(月)

午前9時～11時

■ 場所

子育て支援センターゆりかご（あおば保育園内）

■ 相談員

公認心理師・保育士

※初めて利用される方は、防犯対策のため入館者登録料200円がかかります（キャッシュレス決済のみ）。



■ 育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や、授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■ 日時

令和5年1月25日(水)

午前9時30分～11時

※30分刻みでの予約制です。

■ 場所 ゆうゆう館

■ 相談員

保健師・助産師・管理栄養士

■ 持ち物

母子健康手帳、案内状（乳幼児健診でもらった方）

■ 申込期限

令和5年1月23日(月)



健康コラム

■ 日々の生活に+10（プラステン）しませんか

生活の中で今よりも10分多く体を動かすなど、毎日の生活を少しだけ変えることで、消費カロリーのアップに繋がります。

運動でカロリーを消費するのは難しいですが、ちょっとした運動を継続することで脂肪が燃えやすい体になります。例えば、エレベーターでの移動を階段に変えてみることや、床をほうきではなく雑巾がけすることも、運動の1つになります。10分歩くと約1,000歩になり、体重が50kgの方は20キロカロリーを消費することができます。

また、体を動かして「気持ちいいな」と思うと、ストレス解消にもつながります。

無理なく続けられることから始めてみましょう。