

保健だより



5月になり、新緑が美しく、過ごしやすい時期となりました。ゴールデンウィークは外に出かける方も多いのではないのでしょうか。季節の変わりめなので、体調をくずさないよう気をつけください。

1. 平成24年度 子どもの予防接種のお知らせ

予防接種は、ワクチンを接種することで免疫をつけ、お子さんを病気から守ります。年齢を確認し、忘れずに受けるようにしましょう。

定期予防接種

予防接種の種類		対象	接種回数	期間・場所
ポリオ		3カ月～7歳6カ月未満	2回	【接種期間】 平成24年4月1日～ 平成25年3月31日 【ところ】 県内：直接実施医療機関にお申し込みください。 県外：避難先の市区町村にご確認ください。 【費用・予診票】 県内：大熊町の予診票を使って無料で受けられます。 県外：避難先の市区町村の予診票を使って無料で受けられます。 【集団予防接種について】 県内の市区町村で BCG やポリオなどの予防接種を集団接種で行っているところがあります。集団予防接種の場合は 依頼書 が必要になりますので、接種を希望する場合は 保健センターまでご連絡ください。
BCG		3カ月～6カ月未満	1回	
三種混合1期 (ジフテリア・破傷風・百日咳)		3カ月～7歳6カ月未満	全4回接種 ※3回接種後、追加接種が1回。	
二種混合 (ジフテリア・破傷風)		平成12年4月2日～ 平成13年4月1日生まれ	1回	
麻しん・ 風しん混合	1期	1歳から2歳未満	それぞれ1回	
	2期	平成18年4月2日～ 平成19年4月1日生まれ		
	3期	平成11年4月2日～ 平成12年4月1日生まれ		
	4期	平成6年4月2日～ 平成7年4月1日生まれ		
※日本脳炎	1期	平成19年4月2日以降に 生まれた3歳以上の人	全3回接種 ※2回接種から1年後に、追加接種を1回。	
	1期 経過措置	平成7年6月1日～ 平成19年4月1日生まれ	不足分の回数だけ接種できます。	
	2期	平成7年6月1日以降に 生まれた9歳以上の人	1回	

※ 日本脳炎のご案内の対象者となっていない場合でも平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれて1期・2期の接種が終わっていない方は20歳未満までの間受けることができます。

任意予防接種：任意接種は希望者各自が医療機関で受ける予防接種です。

医師と十分相談してから接種してください。

予防接種の種類	対 象	接種回数	期間・場所
ヒブワクチン	2ヵ月～7ヵ月未満	全4回 ※3回接種後、追加接種1回	【接種期間】 平成24年4月1日～ 平成25年3月31日 【ところ】 県内：直接実施医療機関にお申し込みください。 県外：避難先の市区町村にご確認ください。 【費用・予診票】 県内：大熊町の予診票を使って無料で受けられます。 県外：実費で一度お支払いしていただき、後日還付します。 ※接種を希望する場合は保健センターまでご連絡ください。依頼書と助成申請書をお送り致します。
	7ヵ月～12ヵ月未満	全3回 ※2回接種後、追加接種1回	
	1歳から～5歳未満	1回	
小児用肺炎球菌ワクチン	2ヵ月～7ヵ月未満	全4回 ※3回接種後、追加接種1回	
	7ヵ月～12ヵ月未満	全3回 ※2回接種後、追加接種1回	
	1歳	全2回	
	2歳～5歳未満	1回	
子宮頸がん予防ワクチン	平成8年4月2日～平成12年4月1日生まれの女子 ※平成25年度からは <u>中学1年生のみの助成となります。</u>	3回 (※昨年度から接種を開始した方は、その不足分を接種できます。)	

2. おおくまサロン ゆっくりすっぺ(5月の日程)

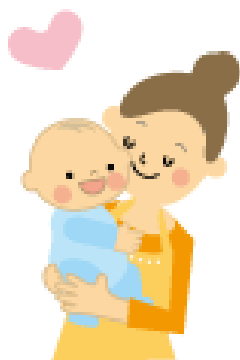
火曜日から金曜日は自由来館日です。ぜひ、ご利用ください。

月	火	水	木	金
	1	2	3 休 み	4 休 み
7 クマの子学級	8	9	10	11
14 安眠カフェ	15	16	17	18
21 シルバー クッキング	22	23	24	25
28 ミニ・クッキング	29	30	31	



クマの子学級

- 日にち：5月 7日（月）
- 時 間：10時～12時
- 内 容：ベビーマッサージ、育児相談 など
- 講 師：二瓶 律子
（会津助産師の家 おひさま）
- 対象者：未就学児とその保護者
- 定員と申込み：なし
- 準備物：バスタオル



安眠カフェ

- 日にち：5月14日（月）
- 時 間：10時～11時30分
- 内 容：安眠の話、
リラクゼーションなど
- スタッフ：大熊町保健師、
臨床心理士 ほか
- 定員と申込み：なし



ミニ・クッキング

- 日にち：5月28日（月）
- 時 間：10時～12時
- 内 容：お楽しみ
- 対象者：未就学児の子どもとその保護者
（祖父母も大歓迎）
- 定員と申込み：10組（先着順）
- ※23日（水）まで申し込みください。
- 準備物：三角巾、エプロン

シルバークッキングのご案内

今年度は、下記の日程でシルバークッキングを開催します。簡単でおいしい料理の実習です。
わいわい楽しくにぎやかに！あなたも腕をふるってみませんか。みなさんの参加をお待ちしています。

日 時	詳 細
5月21日（月）	内容：とっても簡単！らくらくクッキング
7月 2日（月）	場所：おおくまサロンゆっくりすっぺ
9月24日（月）	時間：10時～12時
11月26日（月）	対 象：65歳以上の男性
1月21日（月）	定 員：15名（定員になり次第締め切らせていただきます）
3月11日（月）	参加費：実費（300円程度）
	持参物：エプロン、三角巾
	申込み：5月11日（金）まで、電話でお申し込みください



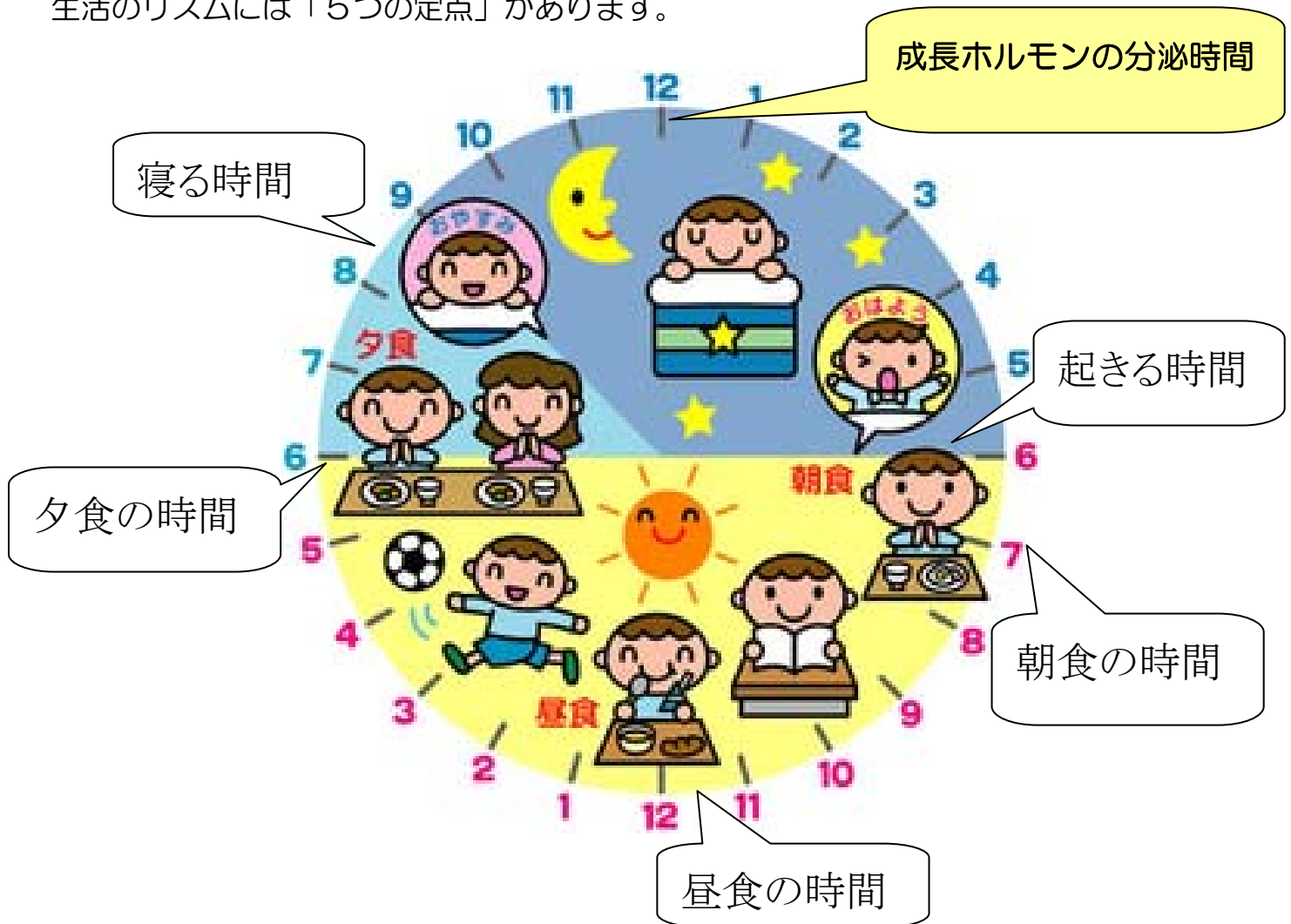
申し込み・問い合わせ先：大熊町保健センター

0120-26-3844（フリーダイヤル）0242-26-3844【内線551・552】

生活のリズムを整えましょう

～ 健康な体は「5つの定点」から ～

新年度を迎えて1ヶ月が過ぎました。新しい環境に、心も体も慣れてきた頃ではあります。同時に疲れが出てくる頃でもあります。ゴールデンウィークを楽しく過ごし、連休明けからの勉強や仕事をがんばるために、まず生活のリズムを見直しましょう。生活のリズムには「5つの定点」があります。



不規則な生活が続くと、体内のリズムが乱れ、調子が出ないまま1日が終わってしまいます。生活のリズムを整えることで、毎日元気に活動することができます。

私たちの体は、朝日を浴び、朝食をとることで目覚め、早く寝ることで自然に早起きができます。朝ごはんを食べて、日中元気に活動すると、夜も質の良い睡眠をとることができます。

夜10時から2時までは、ゴールデンタイムといわれ、成長ホルモンが分泌され、細胞が修復される時間帯です。また、美容効果もあります。

まずは自分のできることから始めてみませんか？