

ワクチンの種類	対象者	接種回数	標準的な接種月(年齢)・接種間隔	備考
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2か月以上5歳未満の方	接種開始が生後2か月以上7か月未満の場合 初回：3回／追加：1回	初回接種開始： 生後2か月以上7か月未満 初回：生後24か月になるまでに27日以上の間隔をおいて3回 追加：初回終了後60日以上の間隔をおいて生後12か月から15か月の間に1回	
		接種開始が生後7か月以上12か月未満の場合 初回：2回／追加：1回		
		接種開始が1歳以上2歳未満の場合：2回	60日以上の間隔をおいて2回	
		接種開始が2歳以上5歳未満の場合：1回		
水痘	1歳以上3歳未満の方	2回	1回目：生後12か月から15か月までの間 2回目：1回目の接種終了後6か月以上12か月未満の間隔をおいて1回	
子宮頸がん	小学6年から高校1年相当の女子	3回	1回目：中学1年 2回目：1回目の接種から1か月後 3回目：1回目の接種から6か月後	
			1回目：中学1年 2回目：1回目の接種から2か月後 3回目：1回目の接種から6か月後	

【年齢計算】 年齢の計算は、法律により定められています。年齢は誕生日当日で1歳加算されるのではなく、誕生日の前日で加算されます。  
\*現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にお勧めしていません。  
接種に当たっては、ワクチンの有効性と接種による副作用が起こるリスクを十分に理解した上で受けてください。

## 「ロコモ・はなまる教室」 参加お待ちしています!!

日々の生活に体を動かす機会があるかどうかで、これから先の生活の質が大きく変わります。ダンベル体操は、いつでも・どこでも・誰にでもできる体操です。続けることでスタミナがついて疲れにくい体が維持できます。

県内各地で  
開催中です。



男性ダンベルの様子



いわき会場の様子

実施場所・時間			5月	6月	7月	8月	9月
二本松	浪江町役場二本松事務所	10時～11時30分	8日(火)	5日(火)	3日(火)	7日(火)	4日(火)
			22日(火)	19日(火)	17日(火)	21日(火)	18日(火)
福島	あつまっぺ交流館	13時30分～15時	11日(金)	8日(金)	6日(金)	3日(金)	7日(金)
			25日(金)	22日(金)	20日(金)	17日(金)	21日(金)
郡山	ビッグパレットふくしま	10時～11時30分	10日(木)	4日(月)	12日(木)	9日(木)	10日(月)
			24日(木)	21日(木)	26日(木)	23日(木)	27日(木)
白河	白河産業プラザ	13時～14時30分	11日(金)	8日(金)	13日(金)	17日(金)	14日(金)
			7日(月)	4日(月)	2日(月)	2日(木)	3日(月)
南相馬	原町区福祉会館	10時～11時30分	24日(木)	21日(木)	19日(木)	23日(木)	20日(木)
			11日(金)	1日(金)	6日(金)	10日(金)	7日(金)
浪江	浪江町役場	10時～11時30分	21日(月)	18日(月)	23日(月)	27日(月)	19日(水)
	【男性】浪江町地域スポーツセンター	10時～11時30分	9日(水)	13日(水)	11日(水)	1日(水)	12日(水)
いわき	なみえ交流館	13時30分～15時	8日(火)	5日(火)	3日(火)	7日(火)	4日(火)
			15日(火)	12日(火)	10日(火)	21日(火)	11日(火)
			22日(火)	19日(火)	17日(火)	28日(火)	18日(火)
			29日(火)	26日(火)	24日(火)	※8月は3回です	25日(火)
	ふたば一く(錦町)	10時～11時30分	休み	1日(金)	6日(金)	3日(金)	7日(金)

※都合により日程が変更になる場合があります。参加される場合は、健康保険課健康係へご連絡ください。

## 定期予防接種を受けましょう

子供は病気にかかりやすく、かかると重くなる場合がありますが、予防接種で防ぐことができる病気もあります。

予防接種は、病気ごとにそれぞれ接種に適した時期がありますので、年齢や接種間隔を確認し、計画的に接種しましょう。

### ▶ 予防接種を受けるとき

- 県内にお住まいの方  
予診票を送付しますので、健康保険課健康係までご連絡ください。
- 県外にお住まいの方  
避難先の市区町村にご相談ください。

### ◆ 平成30年度定期予防接種 ◆

ワクチンの種類	対象者	接種回数	標準的な接種月(年齢)・接種間隔	備考
BCG	1歳未満の方	1回	生後5か月から8か月まで	
四種混合	生後3か月以上7歳6か月未満の方	1期初回：3回	生後3か月から12か月までの間に20～56日の間隔をおいて3回	初回終了後12か月以上18か月未満の間隔をおいて1回
		1期追加：1回		
二種混合	11歳以上13歳未満の方	1回	小学6年	
麻しん風しん	1歳以上2歳未満の方	1期：1回	1歳以上2歳未満	幼稚園年長児に相当する年齢
	幼稚園年長児相当年齢の方	2期：1回		
日本脳炎	生後6か月以上7歳6か月未満の方	1期初回：2回	3歳から4歳までの間に6～28日の間隔をおいて2回	平成7年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた方に限り、20歳までの間に接種することができます。
		1期追加：1回	初回終了後、おおむね1年あけて1回	
	9歳以上13歳未満の方	2期：1回	9歳から10歳の間に1回	
ヒブワクチン	生後2か月以上5歳未満の方	接種開始が生後2か月以上7か月未満の場合 初回：3回／追加：1回	初回接種開始： 生後2か月以上7か月未満 初回：生後12か月になるまでの間に27～56日の間隔をおいて3回 追加：初回終了後7か月以上13か月未満の間隔をおいて1回	
		接種開始が生後7か月以上12か月未満の場合 初回：2回／追加：1回		
		接種開始が1歳以上5歳未満の場合：1回		
B型肝炎	1歳未満の方	3回	生後2か月に至った時から生後9か月に至るまでの期間 1回目と2回目は27日以上の間隔をおいて接種。3回目は、1回目から139日以上の間隔をおいて接種	H B s 抗原陽性の妊婦から生まれた乳児として、健康保険によりB型肝炎ワクチンの投与の全部または一部を受けた方については、定期予防接種の対象者から除かれます。

# 保健 だより



問 健康保険課健康係 TEL 0240(34)0249  
TEL 0243(62)0168

### ▶ 予防接種に行く前に確認しましょう

- お子さんの体調はよいですか。
- 予防接種の必要性、効果および副反応などを理解していますか。分からないことがあれば、質問をメモしておきましょう。
- 母子健康手帳は持ちましたか。
- 予診票の記入はお済みですか。

## お知らせ

相双保健福祉事務所は、定期的に相談窓口を開設し、食品・環境衛生営業に関する各種相談と申請受付を行っています。お気軽にご相談ください。

### ▶場所

浪江町役場本庁舎  
3階エレベーター前ロビー

### ▶開設日時

毎月第2・第4水曜日  
(祝日、年末年始を除く)  
9時30分～12時、13時～16時  
(窓口終了時刻の30分前までに受付を行ってください)

問 福島県相双保健福祉事務所衛生推進課

- 環境衛生チーム Tel 0244(26)1363
- 食品衛生チーム Tel 0244(26)1358

## 浪江町ダンベル体操の動画を町ホームページで見ることができます

浪江町ダンベル体操のやり方を詳しく説明した動画を町ホームページから見ることができます。健康維持のため、ぜひやってみてください。



浪江町ホームページの  
トップページで  
浪江町ダンベル体操の  
ボタンを押します



## 広げよう ママ友の輪

### 今月の かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 5月10日(木) 10時～ なみえ交流館
- ◆郡山市 5月17日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆南相馬市 5月24日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

## 子育て広場

### 子育てサロン「ぽかぽかテラス」のご案内！

緑が鮮やかで過ごしやすい季節となりました。今年度も、未就学児とその保護者を対象に、子育てサロン「ぽかぽかテラス」を開催します。

昨年度は、子育てについてのお話会や食育・歯みがき・放射線などについての勉強会、自作のハンドクリームを使ってのハンドマッサージなど子育ての疲れを癒やす企画を実施しました。今年度も、町の保育教諭と一緒に、歌や手遊びで保護者の皆さんとたくさんお話をしましょう。お子さんと一緒にお友達を誘って、気軽に遊びに来てください！皆さんのご参加をお待ちしています。

### 第1回

#### 子育てサロン「ぽかぽかテラス」

- 日時 5月28日(月) 10時～11時30分
- 場所 浪江にじいろこども園  
(浪江町大字幾世橋字来福寺西39番地)
- 内容 保育教諭とのお話会
- 申込み 5月21日(月)までに電話でお申込みください。
- 申込み先 浪江にじいろこども園  
Tel 0240(25)8619

問 浪江にじいろこども園 Tel 0240(25)8619