## 忘れていませんか? お子さんの予防接種

予防接種担当

お子さんに必要な予防接種はお済みですか。予防 接種は、感染症予防に有効な方法です。母子健康手 帳と健康づくりスケジュールで確認して、受けてい



ないものがあれば、市の委託医療機関で受けるようにしましょ う。なお、決められた対象年齢を過ぎてしまうと、接種費用が 全額自己負担となります。

#### 麻しん風しん混合(2期)

3月31日休まで、1回のみ無料で接種できます。

対象…平成27年4月2日~同28年4月1日生まれの方

\*対象の方には、昨年4月に個別通知を発送しています。

#### ジフテリア破傷風混合(2期)

1回のみ無料で接種できます。

### 対象…11歳以上13歳未満

\*平成21年4月2日から同22年4月2日までに生まれた方には、 昨年4月に個別通知を発送しています。

#### 日本脳炎(1期)

初回接種が2回終了した後、おおむね1年後に1回追加接種を してください。

## 対象…3歳以上7歳6か月未満

\*平成19年4月1日までに生まれた方は、20歳に達する前ま でに1期・2期を無料で接種できます。また、平成20年4月2 日から同21年10月1日までに生まれた方は、1期未接種分を9 歳以上13歳未満の間に無料で接種できます。詳しくはお尋ねく ださい。

#### その他の予防接種

健康づくりスケジュールまたは市ホームページをご確認くだ さい。

### 委託医療機関の終了

以下の医療機関は閉院したため、取り扱いを終了しました。 ●西内科クリニック(稲荷町18-6)

問い合わせ…予防接種担当

## 高齢者肺炎球菌ワクチン(定期接種)

## ~実施期間は3月31日休まで~

予防接種担当

同ワクチンの接種を受けることは、肺炎の予防に 有効な方法です。対象の方で接種を希望する場合は、 市の委託医療機関に予約の上、「説明書」と「予診票」 の内容を確認し、接種を受けてください。自己負担 額は5,000円です。

市内で接種する場合、「説明書」と「予診票」 は各委託医療機関に置いてあるため、事前に入 手する必要はありません。市外で接種する場合

は、健康管理課(総合保健センター1階)・市民課(本庁舎1階)・ 市民センター・川越駅西口連絡所で配布している「説明書」と「予 診票」を事前に入手してください。委託医療機関などについて 詳しくは、健康づくりスケジュールをご確認ください。

対象…市に住民登録があり、令和3年4月1日から同4年3月31 日までに、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・ 100歳に達する方(過去に同ワクチンの接種を受けた方は対象 外です)

- \*費用助成が受けられるのは、3月31日休までに接種した場合
- に限られます。なお、定期接種の対象となるのは今年度限りで、
- 生涯1回です。5年後に再び対象となることはありませんのでご
- 注意ください。
  - \*市外の委託医療機関は健康づくりスケジュールに記載があり
- ません。市外で接種を希望する場合は、事前にお尋ねください。

## 委託医療機関の追加

. . . . .

予防接種(こども\*)について、以下の医療機関 が追加となりました。



- ●井上医院(元町2丁目8-8) ■222-0326
- ●坂本クリニック(的場北1丁目17-26) 233-0031
- ●やまぶきクリニック(六軒町2丁目10-3) 
  ■228-2112 問い合わせ…予防接種担当

# 休日·夜間診療

(日) • (祝) • (休) (月)~(土) 午前9時~11時 川越市医師会夜間休日診療所(内·小) 午後8時~10時 午後1時~3時 小仙波町2丁目53-10222-3330 午後8時~10時





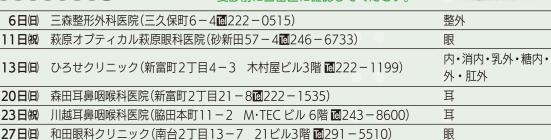
休日・夜間診療

予防歯科センター(歯)\*急患のみ 三久保町18-30224-3891

午前9時~11時30分

# 2月の休日当番医

受付時間は、午前9時~午後4時です。 受診前に当番医に確認してください。





川越市保健所・総合保健センター 〒350-1104小ケ谷817-1

■川越市保健所 回227-5101(代表) 224 - 2261

■総合保健センター 回224-8611(代表) **225 − 1291** 

健康づくり支援課 健康づくり支援担当 @229 - 4121

地域保健担当 @229 - 4125**@**229 - 4124 健康管理課 管理給付担当

@229 - 4123予防接種担当

> @229 - 4126成人健診担当



■…日時、圖…会場、園…対象、園…定員、圓…経費、圓…問い合わせ、圓…申し込み、厠…ホームページ \*会場=総合保健センター・経費=無料、当日直接会場の場合は、記載を省略しています。

## お知らせ

## ■ HPV ワクチンの個別勧奨が再開されます 予防接種担当

ヒトパピローマウイルス (HPV)ワクチ ン接種については、接種後に持続的な激し い疼痛や運動障害が生じたと報告されたた め、これまで長期にわたり調査が行われ、 その間、積極的な勧奨は差し控えてきまし た。しかし、国の審議会において、ワクチ ン接種の有効性が副反応のリスクを上回る ことが認められ、個別勧奨が再開されるこ ととなりました。

定期接種の対象年齢の方には、市内の接 種体制やワクチンの流通状況等を確認の 上、順次通知を送付します。対象年齢の方 ですぐに接種を受けることを希望される方 は予診票を用意の上、委託医療機関へ申し 出てください。

なお、積極的な勧奨の差し控えにより接 種機会を逃した方への対応については、現 在、国において検討されています。詳しく は、厚生労働省ホームページや市ホームペ ージをご覧ください。

## 会市の委託医療機関

図小学校6年生~高校1年生相当の女子

■先進医療不育症検査費助成事業を実施し ています

## 管理給付担当

市では、先進医療に指定された「不育症 検査費用」の一部を助成します。対象と なるのは令和3年4月1日以降に検査を実 施した方です。令和3年4月1日~同4年 3月31日までに終了した検査については、 3月31日休までに支給申請が必要です。 なお、期限に間に合わない場合は必ずご連 絡ください。その他要件などがありますの で、詳しくはお尋ねください。

■特定不妊治療支援事業・早期不妊検査費 助成事業・不育症検査費助成事業に関する お知らせ

## 管理給付担当

医療保険の適用とならない特定不妊治療 (体外受精・顕微授精)、男性不妊治療、不 妊検査および不育症検査を受けた夫婦を対 象に、治療費や検査費の一部を助成してい ます。令和3年4月1日から同4年3月31 日までに終了する治療および検査につい ては、3月31日休までに申請が必要です。 なお、期限に間に合わない場合は必ずご連 絡ください。その他要件などがありますの で、詳しくはお尋ねください。

# 健診・イベント情報

## ■2月の乳幼児健診

詳しくは、市ホームページを確認するか お尋ねください。 固地域保健担当

## ■ファーストサロン(オンライン)

詳しくは、NPO 法人川越子育てネット ワーク 1080-9779-8181 (祝日を除 く月~金曜日、午前9時~午後5時)にお尋 ねください。

住の妊婦と夫、おおむね生後5か月までの 子と保護者(第1子に限る) 28組(抽選) ■3月2日別までに同ネットワーク⊞から

- ■新型コロナウイルス感染症の感染拡大を 受け、育児教室・成人教室等は中止しますが、 電話での相談を受け付けています
- ●妊娠・出産・育児や子どもの健康相談(発 育、発達、離乳食など)について
- 問もしもし健康相談 ■224-0712
- ●女性の健康(不妊、婦人科疾患や更年期 障害など)について
- 問もしもし健康相談 ■224-0712
- ●大人の方の健康相談について 問もしもし健康相談(大人の健康) №224-5263
- ■市ホームページでも相談先や資料を紹介 しています



子育て世代包括 支援センター



離乳食について (教室の資料をダウン ロードできます)

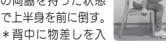
# 生活に運動を取り入れましょう! ~☆からだいきいき☆筋力アップメニュー~

## 筋力トレーニングのポイント

- ①呼吸を止めない(力を入れる時に吐き、ゆるめたときに吸う)
- ②どの筋肉が鍛えられているのかを感じながら、ゆっくり行う
- \*関節などに痛みを感じる場合は、無理をしないようにしましょう。

## ●背中・腰

①いすに座り、いす の両脇を持った状態 で上半身を前に倒す。

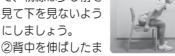


れたイメージで、背中が丸くならない ようにしましょう。

#### ポイント

お腹を足の付け根につけるイメージ

で、視線は少し前を 見て下を見ないよう にしましょう。



ま、ゆっくりと上半身を起こす。 ③ゆっくり10回繰り返す。

## ■おなか

①いすに浅く座り、息 を吐きながら、へそ をのぞきこむように 背中を丸めて上体を 後ろに倒す。



②背中が背もたれに少しつく手前で上 体を10秒間保持する。

③3回繰り返す。

- \*息を止めないように気を付けましょ う。
- \*両手でいすを持ち、 いすが倒れないよう しっかり支えましょ



\*身体的理由などにより電話での申し込みが難しい場合は、ご相談ください。手話通訳が必要な方は、参加希望事業名・氏名・ファクス番号をご連絡ください。