

忘れず受けてね！ 予防接種



BCCG

予防接種の種類と無料接種の年齢

予防接種名	接種回数	無料接種期間 ()内は標準的な接種年齢	
BCG	1回	生後6か月未満 (生後3か月～6か月未満)	
三種混合 (ジフテリア 百日せき、破傷風)	4回	生後3か月 ～7歳6か月未満 (生後3か月～1歳6か月)	
二種混合 (ジフテリア 破傷風)	1回	11歳～13歳未満 (小学6年生)	
ポリオ	2回	生後3か月 ～7歳6か月未満 (生後3か月～1歳6か月)	
麻しん 風しん	各1回	1期 1歳～2歳未満 ※1歳になったら早めに	
		2期 5歳～7歳未満で、小学校入学前の1年間に当たるかた	
		3期 H10.4.2生～H11.4.1生 ※中学1年生に相当する年齢	
		4期 H5.4.2生～H6.4.1生 ※高校3年生に相当する年齢	
日本脳炎	3回	1期 生後6か月 ～7歳6か月未満	
任意の予防接種	ヒブ 小児用肺炎球菌	各1回 ～4回	生後2か月～5歳未満
	子宮頸がん予防	3回	中学1年生～高校1年生

法律で定められた定期予防接種

お子さんを病気から守るため、適切な時期に予防接種を受けましょう。ポリオは市保健センターなどを会場に集団接種で実施します(日程や会場は広報あきたでお知らせします)。その他の予防接種は個別に委託医療機関で受けてください。出生届を出したときに渡す「母子健康手帳別冊」と「予防接種とこどもの健康」をよく読んでから会場へお出かけください。なお、お子さんがこれまでに受けた予防接種は母子健康手帳で確認できます。

里帰りなどのため秋田市外で接種を受ける場合は、事前に市保健所健康管理課へご連絡ください。

- 「二種混合」「麻しん風しん3期」の対象者には学校から、「麻しん風しん4期」の対象者には保健所から、5月中にお知らせします。
- 「日本脳炎」を7歳6か月までに接種できなかったかたは、9歳～12歳のときに「1期」として受けることができます。詳しくは健康管理課へお問い合わせください。
- 「ヒブ」と「小児用肺炎球菌」は一時的に接種を見合わせていましたが、4月1日から再開しました。回数は接種開始年齢で異なり、それぞれ1回～4回です。
- 「子宮頸がん予防ワクチン」は全国的に供給不足のため、厚生労働省は当面、初回の接種者よりも、接種を開始したかたの2回目・3回目の接種を優先することにしました。また、平成23年3月末までに接種できなかった、現在、高校2年生に相当する年齢のかたが9月末までに接種を開始した場合も、無料接種の対象になります。初回の接種が可能になりましたら、広報あきたや市ホームページでお知らせします。

問い合わせ 市保健所健康管理課 ☎(883)1179

健康 はつらつ情報

こつばんちやうせい 骨盤調整ペルヴィス・ダンス

対象/20歳以上
日時/5月14日(土)・21日(土)・28日(土)、午後6時30分～7時45分
会場/サンライフ秋田(八橋) 受講料/2,600円 定員/先着20人
●申し込み 5月7日(土)午前10時からサンライフ秋田 ☎(863)1391

ちいきこうりゆうかい テニス地域交流会

初心者を対象にスポーツ指導員が指導。必要なかたにラケット貸します。
日時/5月25日(水)午前10時～午後

2時 会場/八橋運動公園テニスコート 参加費/500円 定員/50人
●申し込み 5月17日(火)まで日本女子テニス連盟秋田県支部の脇さん ☎(837)7886

たいきやくけんきやうしつ 太極拳教室

対象/小学生以上 日時/5月16日(月)・28日(土)、午前10時～正午
会場/健康広場(八橋運動公園内)
保険料/1回30円 定員/各30人
●申し込み 5月9日(月)午前9時からスポーツ振興課 ☎(866)2247

しりつびやういん こきやうきやうしつ 市立病院の呼吸教室

呼吸器疾患と栄養をテーマに管理栄養士が話します。5月12日(木)午後1時～1時30分、市立病院2階講堂で。受講無料。直接会場へ。駐車

場の無料スタンプを押します。

●問い合わせ 市立病院リハビリテーション科 ☎(823)4171

けんこうそうだん 健康相談へどうぞ

食生活健康相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事の相談に、栄養士が個別に応じます。5月30日(月)午前10時～午後2時30分、市保健センター(八橋)で。無料。先着5人。申し込みは、5月10日(火)午前8時30分から、保健予防課へ。☎(883)1178

看護師が応じる健康相談

年齢に限らず、どなたでも相談できます。月・金曜日(祝日を除く)、午前10時～11時、御所野交流センターで。無料。直接会場へ。詳しくは御所野交流センター ☎(826)0671

地域の介護予防教室



「介護予防」とは、介護を受ける状態にならないようにすること。介護が必要になったときは、それ以上悪化させないようにすることです。元気で自分らしく、いきいきと暮らしていくために、下記の介護予防教室や出張講座に参加してみませんか。

介護・高齢福祉課 ☎(866)2095



体を動かして元気に！

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

ADL体操▶5月11日(水)、八橋老人いこいの家で。動きやすい服装でどうぞ。☎(862)6025

ヨガ教室(動きやすい服装で)

▶5月13日(金)、飯島老人いこいの家で。タオルを1枚お持ちください。

☎(845)3692

▶5月17日(火)、雄和ふれあいプラザで。☎(886)5071

折り紙教室▶5月24日(火)、大森山老人と子どもの家で。筆記用具(お持ちのかたは折り紙も)をお持ちください。☎(828)1651

けやき大学 「パステル画教室」

60歳以上のかたが対象です。定員20人(応募多数の場合は抽選)。

日時/6月2日(木)・9日(木)・23日(木)・30日(木)、7月7日(木)、午後1時30分～3時30分

会場/秋田市老人福祉センター(八橋)
受講料/無料(画材は各自で用意)

申し込み/5月13日(金)まで秋田市社会福祉協議会 ☎(862)7445(午前10時～午後3時)



地域型はつつくらぶ

65歳以上で要支援・要介護認定を受けてないかたが対象の介護予防教室です。参加無料(実費負担あり)。定員は各会場20人。送迎はありません。

◆セリオンプラザ(土崎港西一丁目)

3B体操、創作活動、認知症予防講話、ボウリングなど。6月16日(木)から来年3月までの毎月第3木曜日に10回。時間は午前10時～正午。

申し込み 5月20日(金)まで、寺内地域包括支援センター寿光園 ☎(853)6300

◆豊岩地区コミュニティセンター(豊岩豊巻)

豊岩、榎田、八田にお住まいのかたが対象です。軽スポーツ教室、健康講話など。6月23日(木)から来年3月までに10回。時間は午後1時30分～3時30分。

申し込み 5月27日(金)まで、ふれ愛の里在宅介護支援センター ☎(888)8201

御所野地域包括センターけやき

出張講座をご利用ください

御所野地域包括センターけやきでは、次の地区にお住まいのかたを対象(5人以上)に出張講座を開催します。時間は1時間～1時間30分程度。受講無料。申し込み、問い合わせは同センターへ。☎(826)0651

対象地区 牛島・大住・仁井田・御野場・四ツ小屋
御所野・上北手・山手台

介護予防教室▶生活習慣病や介護の予防をテーマにした講話や簡単な体操、ゲームなど

くらしの安心講座▶後見制度や消費者被害防止、虐待防止など、身近な権利擁護に関する講話

認知症サポーター養成講座▶認知症を正しく知るための講話など。企業や学校でも開催できます