

お子さんの予防接種

□おたふくかぜ予防接種の公費助成額が変わりました

対象者／これまでにおたふくかぜ予防接種を受けたことがなく、おたふくかぜにかかったことがない1歳～小学校就学前年度のお子さん
助成上限額／3600円(一部公費負担)

□麻しん風しん混合予防接種

対象者／第1期…1歳～2歳未満、第2期…平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方
接種期間／平成31年3月31日まで
□2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

対象者／11歳～13歳未満
 ※予診票は11歳誕生月の翌月上旬に郵送します。

◎共通

接種場所／県内協力医療機関

接種回数／1回

費用／無料(接種期間内に限ります)
 ※おたふくかぜ予防接種を市外の医療機関で、麻しん風しん混合予防接種および2種混合予防接種を県外の医療機関で接種する場合は助

成額を上限に償還払いとなります。接種する10日前までに健康増進課へ連絡してください。

※接種の際には、事前に協力医療機関に連絡のうえ、母子健康手帳と予診票を持参してください。

※転入などで予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参し健康増進課で手続きをしてください。

認知力アップ教室

作業療法士が、認知症を予防するための簡単な体操とお話をします。

日時／①4月25日(水) 午前10時～11時30分、②5月16日(水) 午後1時30分～3時、③6月8日(金) 午後1時30分～3時、④7月2日(月) 午前10時～11時30分

場所／①土浦市保健センター、②二中地区公民館、③新治総合福祉センター、④三中地区公民館

対象者／65歳以上

定員／各30人(先着順)

申込方法／電話で

5月の献血

日時／5月18日(金)、27日(日) 10:00～11:45、13:00～16:00

場所／イオンモール土浦(専門店北入口)

はつらつ元気講座

日時／①5月10日～7月26日までの第2、4木曜日、②5月11日～7月27日までの第2、4金曜日、③5月18日～7月20日までの第1、3、5金曜日 いずれも午前9時30分～11時30分(全6回)

場所／①都和公民館、②上大津公民館、③青少年の家

対象／65歳以上

内容／椅子を使った健康体操、健康講話

定員／各30人(先着順)

申込方法／電話で

「市民による市民のための健康減量教室」市民公開講座

日時／5月13日(日) 午前9時30分～正午(受け付けは午前9時から)

場所／土浦市保健センター

内容／基調講演「健幸華齢のための食事と栄養」、体験発表など

定員／130人

申込方法／電話で

健康教室

1か月健診までによく聞かれる質問について

土浦市医師会
今村 公俊(土浦協同病院)

赤ちゃんのお誕生おめでとうございます。期待と希望に胸が膨らむ一方、不安を覚えることもあると思います。今回はお誕生から1か月健診くらいまでに多く聞かれる質問にお答えします。

①鼻からズコズコ音がします。風邪ですか？

新生児は鼻の穴やのどの空間が狭く、風邪でなくても音が出やすくなっています。飲みがよくお腹いっぱいになるとくに目立ちます。飲んだときや寝るときだけ音がして苦しそうな様子もなければ問題ないでしょう。常に音がしていたり、飲みがよくないなどの症状を伴うようであれば小児科を受診してください。

②顔や胸のブツブツが気になります。

新生児期は皮脂過剰による湿疹が多くみられます。まず石鹸で洗ってください。お顔は目や口鼻に入らないよう指先で泡立てた石鹸をつけ、ガーゼにぬるま湯をつけて石鹸を落とすといいでしょう。皮脂不足の「乾燥肌」の場合、つまりさわってカサカサしている場合はローションやクリームで保湿するのもいいでしょう。

赤みが強くなったりじくじくしてしまった場合は小児科や皮膚科を受診してください。

③家族から風呂上がりには白湯を飲ませなさいと言われました。必要ですか？

必要はありません。母乳やミルクが最良の水分補給です。母乳は80%が水分なので充分水分補給になります。また、昔のミルクはたんぱく質や塩分が多すぎたのですが今のミルクは成分調整されていますので、ミルクも母乳と同様水分補給として有効です。

◎母子手帳(母子健康手帳)を活用してください！

各月齢のページの空白に日々気づいたことや健診で聞きたいことなど書き留めてはいかがでしょう。健診のときの覚え書きにもなりますし、お子さんが大きくなったときにはプレゼントしてあげてください。それはお子さんへの愛情の記録であるとともに世界に一つしかない子育ての教科書でもあります。子育ては心配の連続ですが、幸せの連続でもあります。ぜひ子育てを楽しんでください。