



お子さんは予防接種を受けていますか？

予防接種は種類が多く、それぞれに対象年齢や接種間隔が異なります。接種間違いを起こさないためにもかかりつけ医と相談の上、計画的な接種をお勧めします。予防接種に関しては、保健センターでも相談を受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



子どもの予防接種はどうして受けなければならないの？

赤ちゃんは生まれるときお母さんから病気に対する抵抗力をプレゼントされます。お母さんからプレゼントされた抵抗力は成長に伴い効果が少なくなるので、赤ちゃんを守るためにも予防接種を通して免疫を作り、病気を予防する必要があります。また、今年4月に国内で感染者が出たはしかのように今後いつどのような感染症が流行するか分かりません。接種対象年齢を迎えたら速やかに接種をすることが大切です。



この機会に母子手帳の接種履歴を確認してみましょう！

定期接種と任意接種って何が違うの？

定期接種

予防接種法に基づき、国や自治体が接種勧奨しているワクチンです。市の予診票を使用し、定められた期間を守って接種することで、無料(公費)で受けることができます。

任意接種

定期接種以外で受けられる予防接種と定期接種の期間外に受けるものが対象となり、個人の予防としてすべて実費で受けていただくワクチンです。ロタウイルスワクチンやおたふくかぜワクチンなどがあります。

※「任意接種」＝「受ける必要がない予防接種」という意味ではありません。任意接種のワクチンを受けることで病気にかったときの重症化を防ぐことにも繋がります。

☎保健センター ☎364-4786

作業療法士の

介護予防ワンポイントアドバイス



旭桜子さん 76歳

Q. 階段を上るのが大変で…

A. ふとももとおしりの筋肉をきたえましょう！

働いている部分の筋肉を意識し、左右それぞれ10～20秒を目安に行いましょう。



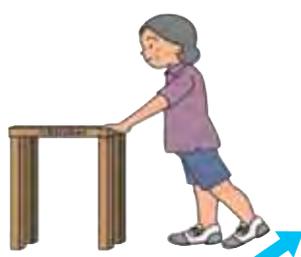
作業療法士 長寿花子

もも上げ運動



いすのわきをつかみ、少し前かがみになり、片足のももを胸に引き寄せます。

おしりの運動



台などに手を添えて、背筋を伸ばし片足を真後ろに上げます。

☎長寿社会課地域支援係 ☎364-1204



ほんわか

子育てマッサージ

塩竈市では、妊娠期から子育て期まで安心して過ごせるまちを目指しています♪

妊娠・出産・子育てには不安や悩みはつきものです。ひとりで悩んだりしていませんか。保健センターでは、パパやママが自然に交流できるような仲間づくりの場を毎月設けています。妊娠中の方が参加できるパパ＆ママクラスや、生後2～4カ月のお子さんとママがベビーマッサージとヨガ体験ができる育児相談会、もぐもぐ離乳食教室など行っていますので、ぜひ参加ください。相談することもできますし、同じようなお悩みを持つ方々との出会いがあるかもしれません。皆さんが、地域の中で安心していきいきと子育てができるよう応援しています。

※育児相談会や各種教室などの詳細は、11ページをご覧ください



☎保健センター ☎364-4786