

### 健康メモ 糖尿病の重症化を予防するために

健診で血糖値が高いと言われたのに、そのままにいませんか？糖尿病は、初期の段階では自覚症状がほとんどない病気です。平成28年国民健康・栄養調査では、糖尿病が強く疑われる人および糖尿病の可能性が否定できない人を合わせると24.2%と成人の4人に1人が糖尿病の可能性があると言われている。市では、特定健康診査を受けた方に、その結果で特

定保健指導や糖尿病、慢性腎臓病予防講演会などを案内しています。今年度は、医療機関への受診状況や特定健康診査の結果から、早期の対応が必要な方に糖尿病性腎症重症化予防プログラムとして訪問指導の案内を7月中に送付する予定です。案内を受け取った方は、主治医と相談のうえ、同プログラムへお申し込みください。

青少年の薬物乱用防止対策の一環として、ポスター・標語を中学生の皆さんから募集します。対象 市内在学の中中学生 応募規格 ポスター部門：四つ切りまたはB3判の用紙（縦に使用）▽標語部門：40字以内

提出期限 9月11日（火）その他 優秀作品を都へ推薦します▽都選考入賞作品の著作権は都に帰属し、応募者は著作者人格権の行使をしないものとします▽入賞作品は広報への掲載やキャンペーン会場での展示等、啓発活動に活用します▽入選者の発表は広報おうめ12月15日号に掲載予定です。

提出方法 作品（ポスターの場合は裏面）に氏名、学校名、学年、組を記入し、在籍校へ提出 問い合わせ 健康センター 23・2191

定期予防接種を忘れていませんか？ 子どもの定期予防接種表1のとおりです。定期予防接種を受けるために必要な予防票は、対象の月年齢になる少し前に市から通知しますので、同封のお知らせを必ず読み、接種間隔や対象年齢を守って接種を受けてください。

予診票を紛失した方、市からの通知より早く予防票が必要な方、転入した方は母子健康手帳をお持ちのうえ、健康センターへお越しください。高齢者の肺炎球菌 定期予防接種 表2の方へ4月上旬に予診票を送付しました。接種を希望する方は、同封のお知らせで制度の詳細をご確認ください。

※60～64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方も対象になる可能性があります。接種を希望する場合は、健康センターへご連絡ください。 ※過去に市の制度を利用して肺炎球菌ワクチンを接種済みの方には通知していません。

### 夏休み子ども料理教室Ⅱ しっかり食べてパワーアップ！

給食の人気メニューを作ってみよう！  
日時 8月15日（水） 午前10時～午後2時  
会場 東青梅市民センター 料理教室

対象 小学4年生～中学生  
内容 調理実習：キムタクごはん（キムチとたくあん入りのごはん）、みそ汁、スタミナ焼き肉、オレンジゼリー

指導 学校給食センター栄養士  
定員 先着25人（予約制）  
費用 400円  
持ち物 エプロン、三角巾（バンダナ）、手拭き、水筒（飲み物）

申し込み 17日から電話 23・2191で健康センターへ

### プレママクッキング（妊婦食教室）

しっかり食べて夏バテ防止！  
日時 8月10日（金） 午前10時～正午  
会場 新町市民センター 料理教室

対象 安定期の妊婦  
内容 調理実習：豚肉のサラダ風、減塩みそ汁、デザート ほか

指導 管理栄養士  
定員 先着16人（予約制）  
費用 600円  
持ち物 エプロン、三角巾（バンダナ）、手拭き、布巾等

申し込み 17日から電話 23・2191で健康センターへ

### ご参加ください プレママクラス（母親・両親学級）

ご夫婦での参加も可能です。ご希望の内容のみの参加もできますので、気軽にご参加ください。

対象 妊娠20週前後以降の妊婦と夫  
会場 申し込み 電話 23・2191で健康センターへ

安定期に入っている妊婦と夫  
申し込み 電話 23・2191で健康センターへ

ご参加ください  
プレママクラス（母親・両親学級）

ご参加ください  
プレママクラス（母親・両親学級）

### 妊婦歯科健診 赤ちゃんのために お口の健康チェック

妊娠中は、身体の変化や生活環境の変化などにより、歯周病やむし歯が進行しやすくなります。赤ちゃんに影響を及ぼすこともありますので、安定期に1度、健診を受けておくと安心です。

会場 健康センター2階  
対象 安定期の妊婦  
内容 歯科健診、歯磨き指導  
定員 先着15人（予約制）  
費用無料  
持ち物 母子手帳、歯ブラシ

申し込み 17日から電話 23・2191で健康センターへ

### キッズクラス（幼児食教室）

日時 8月9日（木） 午前10時～正午  
会場 新町市民センター 料理教室

対象 2～5歳児の保護者  
内容 調理実習：ラタトゥイユの洋風そうめん、じゃがいものガレット、果物

指導 管理栄養士  
定員 先着20人（予約制）  
費用 1人400円  
持ち物 エプロン、三角巾（バンダナ）、手拭き、布巾、ウエストポーチ等

申し込み 17日から電話 23・2191で健康センターへ

日程	時間	内容	服装・持ち物
8月20日（月）	午後1時15分～3時50分	オリエンテーション・出産のお話 自己紹介・妊娠・出産のお話 後についてのお話	ストレッチができる服装
8月27日（月）	午後1時15分～2時30分	母子のデンタルヘルス	※
	午後2時40分～3時50分	妊娠中と産後のヘルシメニュー	
9月3日（月）	午後1時15分～1時35分	市の妊娠・子育てに関する制度の紹介	※
	午後1時35分～1時55分	予防接種について	
9月8日（土）	午後1時55分～3時50分	赤ちゃんとのかわり方、抱っこの仕方、おむつ交換等の実習	※
	午前9時45分～正午	赤ちゃんのいる生活の様子をイメージしてみよう 赤ちゃんの入浴等から赤ちゃんの「赤ちゃんからビデオ」に参加者に見せよう 意見交換等	

※「はじめまして赤ちゃん～ママ・パパに向けてのサポートブック～」をお持ちください。

表1 子どもの定期予防接種

種類	接種間隔・接種時期	接種回数	対象年齢等	予診票等送付時期
ヒブ（※1）	初回	27日以上の間隔	生後2か月以上5歳に至るまで	生後2か月
	追加	初回終了後7か月以上経過後		初回終了後7か月
小児用肺炎球菌（※1）	初回	27日以上の間隔	生後2か月以上5歳に至るまで	生後2か月
	追加	初回終了後60日以上経過後		初回終了後60日以上経過した1歳児
B型肝炎	1・2回目	27日以上の間隔	1歳に至るまで	生後2か月
	追加	1回目終了後139日以上経過後		
四種混合・不活化ポリオ（※2）	初回	20日以上の間隔	生後3か月以上7歳6か月に至るまで	四種混合を生後3か月
	追加	初回終了後6か月以上経過後		初回終了後6か月
二種混合	2期	11歳以上13歳未満	11歳以上13歳未満	11歳
BCG（※3）	予診票記載の日程（集団接種）	1回	1歳に至るまで	生後3か月（乳児健診の受診票に同封）
水痘	1期	3か月以上の間隔	1歳以上3歳に至るまで	1歳
	2期	1歳以上2歳に至るまで		
MR（麻しん・風しん混合）	1期	1歳以上2歳に至るまで	1歳以上2歳に至るまで	1歳
	2期	小学校入学前の1年間		
日本脳炎（※4）	初回	6日以上の間隔	生後6か月以上7歳6か月に至るまで	小学校入学前年の4月
	追加	1期初回接種終了後6か月以上経過後		3歳
子宮頸がん（※5）	1期	9歳以上13歳未満	9歳以上13歳未満	初回終了後1年を経過した4歳児
	2期	9歳以上13歳未満		9歳

※1 接種開始月年齢や接種間隔によって必要回数が異なります。  
 ※2 三種混合ワクチンの接種が完了していない方は、対象年齢に限り接種が可能です。詳しくは、健康センターへお問い合わせください。  
 ※3 日程が合わず、接種が受けられない方は、他の日程をご案内しますので健康センターへお問い合わせください。  
 ※4 平成7年4月2日～21年10月1日生まれの方は、特例で接種期間が異なります。全4回の接種が完了していない方は、健康センターへお問い合わせください。  
 ※5 接種後にまれに現れる疼痛等の症状との因果関係が否定できないことから、積極的勧奨は行っていません。

表2 高齢者の肺炎球菌定期予防接種

区分	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日～9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日～4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～13年4月1日
100歳	大正7年4月2日～8年4月1日