

## ポリオ(小児まひ)予防接種の実施

予防接種法に基づき、ポリオ(小児まひ)予防接種を実施します。意義をよく理解されたうえで接種をお受けください。

\* 混雑を避けるために対象地区を指定していますが、都合の悪い場合は、予備日や他の地区の日程に来ていただいで結構です。

### 対象者

生後3カ月以上90カ月未満の方で、ポリオ予防接種を2回受けていない方。予診票に有効期限を記載していますので、なるべくこの期間内に6週間以上の間隔をあけて、2回の接種を受けてください。

\* 有効期限が過ぎた場合でも、**生後90カ月未満であれば接種を受けることができます。**

### 接種を受けることができない方

- 下痢をしている方(ポリオウイルスは腸管内で増殖し、免疫がつくため)
- 発熱している方
- 重い急性疾患にかかっている方
- ポリオワクチンによりアレルギーをおこしたことが明らかな方
- 麻疹(はしか)・風疹・BCG接種から4週間以内の方
- 三種混合・二種混合・日本脳炎予防接種から1週間以内の方
- その他、予防接種を行うことが不適切な方

### 実施日時・場所

実施日時	場 所	対象地区
3月1日 13:30~14:10	保健福祉センター	長岡・駅前町・後免野田・大桶乙
3月2日 13:30~14:10	保健福祉センター	大篠(大桶乙を除く)
3月4日 10:00~10:30	十市老人憩いの家 (十市支所西隣)	十市・緑ヶ丘
3月4日 13:30~14:10	保健福祉センター	白木谷・奈路・瓶岩久礼田・岡豊・国府
3月8日 13:30~14:10	保健福祉センター	岩村・日章・前浜三和・稲生
【予備日】 3月12日 13:30~14:00	保健福祉センター	全 地 区

\* 次回は、平成16年10月初旬~中旬の予定です。広報なんこく9月号をご覧ください。

### 注意事項

小冊子「予防接種とこどもの健康」を読んで、ポリオ予防接種の必要性や副反応をよく知ってください。ポリオ予防接種の前後30分は何も飲食させないでください(飲んだワクチンを吐くおそれがあるため)。予診票はもれなく記入し、母子手帳と共に持参ください。

現在、何らかの病気で治療中の方は、主治医の許可を得てください。

ワクチン投与後、約1カ月はウイルスが便の中に出ています。この期間おむつ交換をした後などは、便の処理および手洗いに十分気をつけてください。

## 風しんの予防接種について

### 風しんとは

風しんウイルスによる感染症で、妊娠初期の女性が風しんにかかると胎児に感染し、先天性風しん症候群(難聴、白内障、心臓奇形等)のお子さんが生まれることがあります。

予防するには、予防接種を受けて免疫をつけるほかには有効な方法はありません。

### 予防接種は

#### 定期予防接種

生後12カ月~90カ月未満の方は、送付済みの予診票で定期予防接種として無料で受けることができます。12カ月になったら早く接種しましょう。(ただし、麻しんの接種が済んで4週間以上たってから)

#### 任意接種

生後90カ月以上の方や成人の方も、予防接種法によらない任意接種として実費で受けることができます。

### 接種医療機関(任意接種)

主治医に相談するか、下記の医療機関に相談してください。

- ・高知大学医学部付属病院(予防接種外来)
- ・県立中央病院(小児科)
- ・高知赤十字病院(内科)

### 注意事項

女性が接種を受けるには、妊娠していないことが確実な時に接種し、接種後2カ月は避妊することが大切です。

お問い合わせは、保健福祉センター  
( 8 6 3 - 7 3 7 3 ) まで



## ★ 健康相談・育児相談・健診など

内 容	対 象	日 曜	受付時間	と こ ろ	
健康相談	久礼田	2/2 3/1	月	9:30~10:30	久礼田体育館
		2/5 3/4	木	13:10~14:00	しあわせ広場
	黒滝	2/25	水	10:00~11:00	黒滝公民館
育児相談	十市・緑ヶ丘	2/16	月	10:00~11:00	多世代交流プラザ(十支所)
びよびよルーム	全地区	2/13	金	13:30~15:00	保健福祉センター
ゆうゆう赤ちゃん	全地区	2/10	火	13:30~15:00	保健福祉センター
これから ママ・パパ	全地区	2/3	火	13:20~15:40	保健福祉センター
		13	金		
		25	水		
4カ月児健診	全地区	2/20	金	13:10~14:10	保健福祉センター
10カ月児健診		2/19	木		
1歳6カ月児健診		2/5	木		
		3/5	金		
3歳4カ月児健診	全地区	2/12	木	13:00~14:00	保健福祉センター
乳幼児 ツベルクリン検査	全地区	2/24	火	13:30~13:45	保健福祉センター
乳幼児ツベルクリン 判定・BCG接種	全地区	2/26	木		
ゆうさん友の会	全地区	2/4	水	13:30~15:30	保健福祉センター
元気くらぶ	全地区	2/10 25	火 水		
愛の献血 (16~69歳)	全地区	2/5	木	9:30~11:30	栄光工業
			13:00~16:30	旭食品 四国総合 流通センター	
		12	木	9:00~13:00	清和女子高等学校
			14:30~16:00	ミロク製作所	
			25	水	9:30~11:30
13:00~16:00	高知カシオ				

### 休日在宅医

日 曜	当 番 医	電 話
2/1 日	西田順天堂内科(大桶甲)	863-1881
8 日	高田内科(大桶乙)	863-3925
11 水	鍋島医院(国分)	862-0030
15 日	吉川診療所(植野)	862-0100
22 日	南国病院(大桶甲)	864-3137
29 日	しばた整形外科(後免町)	864-3412
3/7 日	東川整形外科(大桶甲)	863-3261

変更する場合があります。

母子手帳は保健福祉センターで  
お渡ししています

### お問い合わせ

この2ページの検診などのお申し込み・  
お問い合わせは、**保健福祉センター**  
(☎863-7373)まで  
ホームページ  
<http://www.city.nankoku.kochi.jp/hfc/index.htm>



## ヘルシークッキング教室

とき / 2月27日  
10:00~13:00  
ところ / 保健福祉センター  
参加費 / 無料  
定員 / 30名  
献立  
若鶏のチーズ射込み  
たまねぎとしらす干しのサラダ  
白菜ときのこのスープ  
にんじんゼリー  
持参品 / エプロン・三角巾



ヘルシークッキング教室より

### 切り干し大根の ごま酢あえ

材料(4人分)

切り干し大根 20  
にんじん 40  
ハウレンソウ 120  
すりごま 大さじ4  
砂糖 大さじ2  
酢 大さじ2  
しょうゆ 小さじ4  
だし汁 大さじ2

作り方

切り干し大根は2~3回水をかえながらもみ洗いし、10分ほど水をつけてもどし、短く切る。にんじんはせん切り、ハウレンソウは3 くらいの長さに切る。にんじん・切り干し大根・ハウレンソウをさっとゆでAで和える。

### びよびよ ルーム



2月13日(金)は  
「3B体操」です。

