



2013 12月 [平成25年]

# くらしのひろば

佐々町役場 ☎62-2101  
※壁などに貼ってご利用ください。

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
1 (休日在宅当番医) 前田外科胃腸科医院 ☎62-6868	2 ★健康なんでも相談 ◆おとこ料理クラブ ◆いきいきサロン ◆手作業クラブ	3 ★男性料理教室 ★ふれあい広場 ◆生きがい教室 ◆カントリークラブ	4 ★マザークラス ◆3B体操クラブ ◆カラオケクラブ ◆個別運動クラブ	5 ★1歳6か月児健診 ◆生きがい教室	6 ★エクササイズ ★がんばらんば体操 ◆生きがい教室 ◆カントリークラブ	7 ☆福祉もちつき大会
8 (休日在宅当番医) 山田医院 ☎63-3611	9 ◆おとこ料理クラブ ◆いきいきサロン ◆手作業クラブ ☆心配ごと・子ども相談	10 ◆生きがい教室 ◆カントリークラブ	11 ★骨粗鬆症予防教室 ◆3B体操クラブ ◆カラオケクラブ ◆個別運動クラブ	12 ◎さざんか教室 ★幼児歯科検診 ◆生きがい教室	13 ★エクササイズ (ウォーキング) ◆生きがい教室 ◆カントリークラブ	14 ★ふれあい広場
15 (休日在宅当番医) 平井産婦人科 ☎62-3903	16 ◎あひる学級 ★ふれあい広場 ◆おとこ料理クラブ ◆いきいきサロン ◆手作業クラブ	17 ◎公民館講座 ◆生きがい教室 ◆カントリークラブ	18 ★赤ちゃん相談 ◆3B体操クラブ ◆カラオケクラブ ◆個別運動クラブ ◆おとこ料理クラブ	19 ★1歳児歯科教室 ◆生きがい教室	20 ★エクササイズ ★がんばらんば体操 ◆生きがい教室 ◆カントリークラブ ☆介護者の会	21
22 (休日在宅当番医) やまぐち小児科 ☎41-1661	23	24	25 ◆個別運動クラブ	26	27 ★エクササイズ	28
29	30	31	1月1日	1月2日	<b>救急病院</b> 北松中央病院 ☎65-3101 長崎労災病院 ☎49-2191 佐世保総合病院 ☎24-1515 佐世保市立急病診療所 ☎25-3352	

※◎は教育委員会、★は健康相談センター、◆は佐々町地域包括支援センター、☆は社会福祉協議会の行事です。



教育委員会 ☎62-2128 健康相談センター ☎63-5800 ゴミ処理場(クリーンセンター) ☎62-3512  
 住民総合センター(公民館) ☎62-6294 佐々町地域包括支援センター ☎62-6122 佐々交番 ☎62-2051  
 町立図書館 ☎41-1800 佐々郵便局 ☎62-2042 消防佐々出張所 ☎41-1119  
 サン・ビレッジさざ ☎62-3338 佐々町社会福祉協議会 ☎63-5900

## 12月の保健事業 健康相談センター ☎63-5800

項目	日程	時間	対象者・内容
健康なんでも相談日	12/2(月)	9時～11時30分	血圧測定、検尿、運動・栄養・こころの相談、母子健康手帳交付、乳幼児身体測定、予防接種の受け方、その他健康に関するご相談に応じます。
男性料理教室	12/3(火)	10時～12時30分	12月のテーマは「健診結果について」です。
マザークラス	12/4(水)	10時～12時30分	【保健編】歯の衛生、妊娠中のからだの変化 【栄養編】妊娠中の食生活
1歳6か月児健診	12/5(木)	受付時間 13時～13時30分	平成24年4月1日～平成24年5月31日生まれ ※個人通知します。
骨粗鬆症予防教室	12/11(水)	10時～12時30分	今年度骨粗鬆症検診を受診された方へ個別にご案内します。食と運動をとおして骨の健康づくりを考えましょう。くわしくは、健康相談センターへお尋ねください。
幼児歯科検診 (2歳・2歳6か月・3歳児対象)	12/12(木)	受付時間 13時～13時30分	2歳児：平成23年12月1日～平成23年12月31日生まれ 2歳6か月児：平成23年5月1日～平成23年5月31日生まれ 3歳児：平成22年12月1日～平成22年12月31日生まれ ※個人通知します。
赤ちゃん相談	12/18(水)	受付時間 13時～14時	生後12か月までのお子さまが対象 身長・体重測定、一般・離乳食相談を行います。
1歳児歯科教室	12/19(木)	受付時間 13時～13時30分 教室 13時30分～14時30分	歯科の先生による講話があります。希望される方は、フッ素塗布を行います。 平成24年10月18日～平成24年12月19日生まれ ※個人通知します。
エクササイズ	12/6・20(金)	9時～9時45分	運動習慣をつけたい方、どうぞご参加ください。 「健康ながさき21 エクササイズ」にそって、ストレッチ・エアロビクス・筋力トレーニングを30分間行います。 第1・3週はがんばらんば体操も行います。第2週はウォーキングです。希望者には体重・体脂肪・腹囲等の測定をしています。
	12/13(金)	9時～10時00分	
	12/27(金)	9時～9時30分	
ふれあい広場	12/3・14・16	10時～15時 (ただし、土曜日は、11時45分まで)	昼間、ご家庭で育児をしているお母さん方、健康相談センターで親子ともに交流してみませんか？ ご近所お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。 ※都合により急ぎよ当日に中止する場合があります。
3歳児健診 (3歳6か月～3歳8か月)	1/9(木)	受付時間 13時～13時30分	平成22年5月1日～平成22年6月30日生まれ ※個人通知します。

\*土曜日は12時まで開館しています。  
\*開館日は常時リハビリ室を開放していますので、お気軽にご利用ください。  
(毎週水曜日の13時～16時は介護予防事業のため、一般の方のリハビリ室の利用ができません。)

## 健康テレホンサービス ☎0120-555-203 (携帯電話からは☎0956-23-4300をご利用ください。)

月	血圧の正しい測り方
火	足首のねんざ
水	RSウイルス
木	コンタクトレンズソフトとハードの使い分け
金	歯科治療における自費と保険の分かれ道①
土・日	立ち合い分娩

\*祝祭日は前日のテープが流れます。  
\*朝9時から翌朝9時までの24時間、同じ内容のテープが3分間流れます。  
\*内容は専門の医師・歯科医師がまいります。  
年末年始特別テーマ(2013.12.28～2014.1.5)  
テーマ マイコプラズマ肺炎

## 平成25年度定期予防接種 予防票は医療機関および健康相談センターにあります。

\*必ず、保護者またはお子さまの健康状態をよくご存じの方が同伴し、母子手帳を持参してください。  
(母子手帳を持参していない場合は接種できませんのでご注意ください)

予防接種	対象者	標準的接種時期	接種回数と接種間隔
ヒブ	生後2か月以上5歳未満	初回：生後2か月以上7か月未満(※1) 追加：初回接種終了後7～13か月の間	27日から56日の間隔で3回接種 次の予防接種までに6日以上あける。 1回接種
小児用肺炎球菌	生後2か月以上5歳未満	初回：生後2か月以上7か月未満(※2) 追加：初回接種終了後6か月以上1歳未満の間	27日以上の間隔で3回接種 次の予防接種までに6日以上あける。 1回接種
四種混合三種混合不活化ポリオ	1期初回：生後3か月～90か月未満 1期追加：生後3か月～90か月未満	1期初回：生後3か月～生後12か月に達するまでの期間 1期追加：初回接種終了後12か月～18か月に達するまでの期間	20日から56日の間隔で3回接種 次の予防接種までに6日以上あける。 1回接種
BCG	1歳未満	生後5か月～8か月に達するまでの期間	1回接種 次の予防接種までに27日以上あける。
麻疹・風疹混合	第1期：生後12か月～24か月未満 第2期：5歳～7歳未満で小学校入学前の年間		第1期・第2期に1回接種 次の予防接種までに27日以上あける。 ※第2期の対象の方には個別通知済です。
日本脳炎(※3)	1期初回：生後6か月～90か月未満 1期追加：生後6か月～90か月未満 2期：9歳以上13歳未満	1期初回：3歳に達した時から4歳に達するまでの期間 1期追加：4歳に達した時から5歳に達するまでの期間 2期：9歳に達した時から10歳に達するまでの期間	6日から28日の間隔で2回接種 次の予防接種までに6日以上あける。 1回接種 次の予防接種までに27日以上あける。
二種混合	2期：11歳以上13歳未満	2期：11歳～12歳に達するまでの期間	1回接種 次の予防接種までに6日以上あける。 ※標準的接種時期の方には個別通知済です。
子宮頸がんワクチン	小学6年生から高校1年生の年齢に相当する女子	中学1年生(13歳相当)の女子	3回接種 次の予防接種までに6日以上あける。 サーバックスの場合：初回接種時に1か月後に2回目、6か月後に3回目 ガードルの場合：初回接種時に2か月後に2回目、6か月後に3回目 ※標準的接種時期の方には個別通知済です。

※標準的接種時期の方には個別通知済みですが、6/14から積極的接種勧奨の一時差し控えとなっております。  
接種を希望される方は接種の有効性と副反応が起こるリスクを十分に理解したうえで受けるようにしてください。

※(1)標準的接種時期以外：生後7か月～12か月未満は27～56日の間隔で2回接種、初回接種終了後7～13か月の間に1回追加接種、1歳以上5歳未満1回接種。  
※(2)標準的接種時期以外：生後7か月～12か月未満は27日以上の間隔で2回接種、2回終了後60日以上あけて生後12か月以降に追加1回接種。  
※(3)平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれのお子さまは20歳未満までの間に接種が可能となりました。  
※13歳未満とは、誕生日の前々日までが対象。「(年齢計算に関する法律)民法第143条を適用」となります。  
※接種の対象年齢期間を超えると自己負担となります。また、接種間隔が定められている予防接種においては、接種間隔を守って接種してください。

## 《佐々町内の接種対応医療機関一覧》\*医療機関名は50音順

医療機関名	月～金	土曜	日曜	ヒブ	小児用肺炎球菌	四種混合	三種混合	ポリオ	BCG	M/R	日本脳炎	二種混合	子宮頸がんワクチン	備考
かわかみ皮膚科クリニック ☎41-1017	9:00～12:30 14:00～18:00	9:00～12:30 14:00～16:00		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	木曜の午後休診
かわむら内科 ☎62-6789	8:30～12:00 14:00～18:00	8:30～12:00 14:00～15:30		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	水曜日は15時半まで
徳田医院 ☎62-2025	9:00～12:00 14:00～17:00	9:00～12:00		○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	
とくだ眼科 ☎41-1717	8:30～11:30 13:30～17:30	8:30～11:30 13:30～17:30		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	水・木曜日は午後休診
中村整形外科医院 ☎63-3128	9:00～12:00 14:00～17:30	9:00～12:00		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
平井産婦人科 ☎62-3903	14:00～18:00			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
前田外科胃腸科医院 ☎62-6868	8:30～12:00 14:00～18:00	8:30～12:00		×	×	○	○	○	×	○	○	○	○	
やまぐち小児科 ☎41-1661	9:00～12:30 14:00～18:00	9:00～12:30 14:00～17:00		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	水曜の午後休診
山田医院 ☎63-3611	9:00～12:00 15:00～18:00	9:00～12:00		×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	
力竹内科医院 ☎63-2029	9:00～12:00 14:00～18:00	9:00～12:00		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

\*町内・町外の医療機関に限らず、接種を希望される際には事前に必ず予約してください。\*4月より接種時間帯が変更になっている医療機関がありますので、確認してください。

## 休日在宅当番医日程表

月	日	医療機関名	電話番号	備考
12	1日	前田外科胃腸科医院	☎62-6868	当番日以外の日曜祝日については、救急病院などをご利用ください。
	8日	山田医院	☎63-3611	
	15日	平井産婦人科	☎62-3903	
	22日	やまぐち小児科	☎41-1661	
	29日	-	-	