

ホットな健康情報をお届け マイ健康通信



乳幼児と児童の定期予防接種

予防接種はお早めに



4月からの入園・入学に備えて、お子さんの予防接種は済んでいますか。まだの場合は体調の良い時に早めの接種をお勧めします。また、転入や紛失で予防接種がない人は、保健センターまでご連絡を。なお、定期予防接種の期限を過ぎると任意接種（有料）になりますのでご注意ください。

《乳幼児のB型肝炎ワクチンの定期予防接種》

昨年10月から乳幼児を対象に実施。3回の接種が必要で、2回目の接種は、1回目の接種後27日(4週)以上の間隔をあけて接種。3回目は、1回目の接種後139日(20週)以上の間隔をあけて1歳までに接種してください。

▶詳しくは、保健センター(☎65・0065)へ。

《乳幼児が対象の定期予防接種》

種類	対象年齢
ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳の誕生日の前日
B型肝炎	生後2か月～1歳の誕生日の前日
四種混合1期	生後3か月～7歳6か月になる日の前日
BCG	生後5か月～1歳の誕生日の前日
麻しん風しん(MR)1期	1歳の誕生日～2歳の誕生日の前日
水痘(水ぼうそう)	1歳の誕生日～3歳の誕生日の前日
日本脳炎1期	3歳の誕生日～7歳6か月になる日の前日
麻しん風しん(MR)2期	小学校就学前1年間

※平成28年度の麻しん風しん(MR)2期の接種期限は、平成29年3月31日(金)まで。

《児童が対象の定期予防接種》

種類	対象年齢
日本脳炎2期	10歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前々日
三種混合2期	12歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前々日

※いずれも1期を完了し、基礎免疫がついてからの接種になります。

心の健康講座

心の健康講座 笑いでストレスを解消

仕事や家庭のことなど、日頃のたまったストレスを解消するために心の健康講座を開催。ユーモアコンサルタントの矢野宗宏さんが実体験を基に笑いの効果の解説や笑いヨガ、落語の実技など実施。



▲矢野宗宏さん

大いに笑ってストレスを吹き飛ばしましょう。

【日時】1月28日(土)14時～16時

【場所】中総合会館 【定員】先着200人(要申し込み)

【参加費】無料 【その他】託児あり(要予約)

【申し込み方法】電話で保健センター(☎65・0065)へ。

市民アンケートの結果で見るストレス要因

市が行ったストレスアンケートの結果から、「仕事」と「家庭」が大きなストレス要因であることが分かりました。一番の要因の「仕事のこと」では、特に20～50代の働き盛り世代で半数以上がストレスを感じています。また、その次に多い要因が「家庭のこと」で、30～50代と70代以上の世代で、4割以上の方がストレスを感じています。

生活するうえでストレスは避けられません。ため込まずに自分なりの発散方法を見つけて充実した生活を送りましょう。

教室と相談 図保健センター(☎65・0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	1月16日(月) 9時30分～11時	◇育児の悩み相談 ◇歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H26.1.21～26.8.8生まれ	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着20人	300円	5日(木)から電話で
	2歳児	H26.8.9～27.1.27生まれ				
離乳食教室	5～6か月児の保護者	1月20日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	5日(木)から電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	1月30日(月) 9時～11時30分	妊娠中の相談、 産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	1月23日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレス など	先着3人	無料	5日(木)～20日(金)までに電話で



駅で光がお出迎え 学生製作のイルミネーションが点灯中

JR東舞鶴駅北口広場に舞鶴高専の電気情報工学科の学生54人が企画・制作したイルミネーションと、JR西舞鶴駅西口緑地には、ポリテクカレッジ京都の電子情報技術科の学生11人が発光パターンを考案したイルミネーションが点灯中。夜の舞鶴の玄関口を2月28日(火)まで明るく彩ってくれます(点灯時間はいずれも17時～24時)。



東舞鶴駅のイルミネーション(左)と西舞鶴駅のイルミネーション(下)

伊調姉妹が舞鶴市を訪問 チビッコレスラーたちを激励

オリンピック女子レスリングで史上初の4連覇を果たし、国民栄誉賞を受賞した伊調馨選手と、姉の千春さんが12月10日、日星高校を訪問。同校で練習する舞鶴レスリングクラブの子ども達を激励しました。

千春さんからは「マットに上がる時は必ず目標を持つように」と、馨選手からは「ただ練習するだけでなく、どうしたらうまくいくかを日々工夫しながら練習してほしい」とアドバイスがありました。



舞鶴のお茶が5年連続日本一 かぶせ茶の部「産地賞」



12月10日に三重県鈴鹿市で行われた「第70回全国お茶まつり三重大会」の表彰授与式で、舞鶴市が5年連続となるかぶせ茶の部「産地賞」第1位の表彰を受けました。

個人の部でも、農林水産大臣賞を受賞した南範男さんをはじめ、上位5位までを独占するなど、良質な舞鶴のお茶が全国に発信され、多数入賞した茶生産者の皆さんが共に喜びを分かち合いました。

この大会は、8月に行われた全国茶品評会での入賞者や茶業功労者を表彰するもので、茶業振興の発展とお茶の魅力を広く全国にPRしました(9頁に関連記事)。

全国茶品評会 かぶせ茶の部 審査結果 産地賞1位…舞鶴市(5年連続)

個人の部		
1位	農林水産大臣賞	南範男さん
2位	農林水産省生産局長賞	河田勝臣さん
3位	公益社団法人日本茶業中央会長賞	植和田英子さん
4位	全国茶生産団体連合会長賞	菱田繁政さん
5位	全国茶商工業協同組合連合会理事長賞	増茂義郎さん

