

水痘（水ぼうそう）ワクチン定期予防接種実施についてお知らせ

予防接種実施規則の改正に伴い、平成26年10月から水痘ワクチンが定期接種となります。

1. 対象者及び接種方法

◇対象者

- ①生後12月～36月に至るまでの間にある者。
- ②経過措置（平成26年度限り）
生後36月から生後60月に至るまでの間にある者。

◇標準的な接種期間

- ①生後12月～36月に至るまでの間にある者。
初回接種：生後12月から15月に至るまで1回皮下注射。
追加接種：初回接種終了後6月から12月に至るまで1回皮下注射。
- ②経過措置：生後36月から生後60月に至るまでの間にある者は1回皮下接種。

◇その他

- ①既に水痘に罹患したことがある者は、対象外。
- ②任意接種として既に水痘ワクチンの接種を受けたことがある者は、既に接種した回数分の接種を受けたものとみなす。

2. 接種ワクチン及び接種量

乾燥弱毒生水痘ワクチン 1回量0.5ミリリットル

3. 予診票

- ①0歳～1歳の方に対しては、個別で配布します。
- ②2歳以上5歳未満の方は、母子手帳お持ちの上、志津川保健センターまたは、歌津総合支所で交付します。

4. 料金

無料

5. 実施医療機関

◇気仙沼市及び南三陸町等

- ・歌津八番クリニック ☎36-9511
- ・公立南三陸診療所 ☎46-3664
- ・佐藤徹内科クリニック ☎47-1175
- ・ささはら総合診療科(登米市) ☎0220-21-5660
- ・気仙沼市立病院 ☎22-7100
- ・佐々木小児科 ☎22-6811
- ・三条小児科 ☎23-0088
- ・気仙沼市立本吉病院 ☎42-2621

※宮城県医師会の指定医療機関でも接種可能です。
※接種する際は、必ず事前に医療機関に予約をしてください。

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

健康コラム

～ウォーキングのすすめ～

秋と言えば…食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋と楽しみ方はさまざまですが、爽やかな秋風を感じながらのウォーキングで健康づくりはいかがでしょうか。

平成24年国民健康・栄養調査において、宮城県男性は「1日の平均歩数」が都道府県別順位で1番少ないという結果となっております。

ウォーキングはジョギングや水泳等と同じく体内に酸素を取り入れながら行う有酸素運動で、何の道具も必要とせず簡単に始められる他、様々な効果があります。

例えば、
・心臓や骨を強化 ・肥満を解消、生活習慣病予防 ・美容効果 ・認知症予防 ・ストレス解消 などなど

始めたいけれど三日坊主になってしまうという方、長続きするコツは1日5分からでも自分に合った適量・ペースで行うこと、ウォーキングというより散歩と考え周りの景色や一緒に歩く人の会話を楽しむこと、万歩計等を活用しながら自分なりの目標を持つことです。

また、無理なく楽しく歩くために、体調に合わせて休んだり歩く距離を減らすこと、こまめに水分補給をすること、歩行マナーを守ること等に気をつけましょう。

病気があって急に歩くのは心配という方は、まずは主治医に相談することをお勧めします。

毎日のウォーキングを通して季節の変化を肌で感じ取りながら、自分の身体の変化を感じられる日もそう遠くはないかもしれません。

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113



子育て支援センター



子育て支援センターでは、お子さんが安全にのびのびと遊べ、季節の行事や、生きる力を共に学ぶ活動を行っています。子育て情報の提供や育児相談も受け付けています。子ども向けDVDの無料レンタルをしています。

親子の笑顔が広がる場所です。ぜひ、ご利用ください。

- ◇場所：志津川小学校体育館脇 南三陸町みんなの児童館
- ◇対象：未就園児とその保護者、祖父母、妊婦
- ◇時間：平日午前10時から午後3時（土日、祝日はお休みです。）

出張子育て広場開催

歌津ひろば

日時：10月8日(水)、22日(水)
時間：午前10時～11時30分
場所：歌津学童わんぱくキッズクラブ(歌津中学校となり)
駐車場：歌津中学校資料館前

入谷ひろば

日時：10月1日(水)
時間：午前10時～11時30分
場所：入谷公民館 和室

戸倉ひろば

日時：10月29日(水)
時間：午前10時～11時30分
場所：宮城県志津川自然の家
研修室4(和室)、研修室5

※お子様の水分補給として飲み物を持参してください。

問い合わせ 子育て支援センター ☎47-1275

南三陸母子支援 ママかふえ



宮城県臨床心理士会では、母子支援（ママかふえ）活動を行っています。

10月は「ドコモショップ 古川中央店」と一緒に、「アリーナで自由に遊ぼう！」の会を開きます。元気のいいちびっこだけでなく、ハイハイ、タッチのお子さんがゆったり遊べるスペースもご用意いたします。

楽しくお子さんを遊ばせながら、日頃気になっていることや気晴らしのおしゃべりをしませんか？

- ◇日時 10月11日(土) ◇時間 午後1時30分から4時（途中出入り自由）
- ◇場所 平成の森アリーナ ◇内容 自由に走り回ったり、折り紙・お絵かき など
- ◇対象 乳幼児から中高生まで（小さいお子さんは保護者同伴をお願いします）
- ◇持ち物 うわばきをお持ちください

参加申込・
問い合わせ

宮城県臨床心理士会 南三陸支援 ママかふえ ☎080-1662-2350
ドコモショップ古川中央店 ☎090-2369-3939
主催/宮城県臨床心理士会 南三陸支援 ママかふえ

じょさんしサロン 南三陸のお知らせ

ママたちの笑顔のために、宮城県助産師会がアットホームなサロンをひらきます。ベビーマッサージをしたり、お茶を飲みながら楽しくお話ししましょう。

問い合わせ・申込み 志津川保健センター ☎46-5113

- ◇日時 10月10日(金)
午前10時30分から正午
- ◇場所 志津川保健センター
- ◇対象 0歳児親子、妊娠中の方も可
- ◇内容 ヨガとカフェスタイルのおしゃべりタイム

- ◇持ち物 母子手帳、バスタオル、飲み物等。
- ◇費用 無料
- ◇申込 電話で申し込みください。
お名前、連れてくるお子さんの月齢、電話番号、相談したいこと等を教えてください。
- ※その他 妊婦の方は、事前に主治医よりヨガの受講が可能かを確認の上、申し込みください。