

# 子どもの健康 Health Care Information for Babies&Children

## こども救急電話相談室

Childrens' Emergency Call & Counseling Center

子どもの急な病気・けが等で、すぐに受診すべきか、翌朝まで待っていいのか判断に迷う時など、夜間の病気への対応方法やけがの応急処置の相談に、経験豊富なベテラン看護師が対応します。

**#8000** ダイヤル回線の固定電話の方は **018-895-9900** 〈受付時間〉 毎日 19:30~22:30

## 小児科救急外来

Emergency Out-Patient Pediatrics

市立秋田総合病院 Akita City Hospital

じゅうしょ あきたしかわもとまつおかまち

住所 秋田市川元松丘町4-30 Address/4-30, Kawamoto Matsuoka-machi, Akita City

ホームページ <http://akita-city-hospital.jp/> TEL 018-823-4171

小児科医が常駐してみなさんの急な病気などに対応します。

	平日 Weekdays	土・日・祝日 Saturday/Sunday/Holiday
小児科 Pediatrics	24時間 ※8:30~17:00は一般外来	9:30~22:30

Medical care is available 24 hrsday. Please note that, general pediatrics/out-patient care is provided 8:30 AM-5:00 PM.

眼の急病は、市立秋田総合病院に電話でお問い合わせください。日曜・祝日、年末年始(12/31~1/3)の9:30から15:30まで、市内の眼科医院が当番制で対応しますので、その日の当番医をお知らせいたします。

## 予防接種

Immunization

お子さんが病気にかからないように予防接種を受けましょう。いずれの予防接種も予防接種受託医療機関で受けてください。予防接種の詳しいことは、母子健康手帳、母子健康手帳別冊、「予防接種と子どもの健康」をご覧ください。

問 健康管理課 Health Management Section

☎ 018-883-1179

令和2年4月1日現在

定期予防接種名 Routine Immunization	対象となる子ども
四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ) Diphtheria・Pertussis・Tetanus・Inactivate Polio Vaccine	生後3か月から生後90か月に至るまで
三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)	生後3か月から生後90か月に至るまで
二種混合(ジフテリア・破傷風) Diphtheria・Tetanus	11歳以上13歳未満
ポリオ(不活化ポリオ) Inactivate Polio Vaccine	生後3か月から生後90か月に至るまで
麻疹風疹(混合ワクチン・単独ワクチン) Measles・Rubella	第1期:生後12か月から生後24か月に至るまで 第2期:5歳以上7歳未満(就学前年度1年間)
日本脳炎 Japanese Encephalitis	第1期:生後6か月から生後90か月に至るまで 第2期:9歳以上13歳未満
BCG	1歳に至るまで
Hib感染症(インフルエンザ菌b型) Haemophilus influenzae type b	生後2か月から生後60か月に至るまで
小児の肺炎球菌感染症 Streptococcus pneumoniae	生後2か月から生後60か月に至るまで
ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん予防) Human Papilloma	12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日までの間にある女子
水痘 Varicella	生後12か月から生後36か月に至るまで
B型肝炎 Hepatitis B	1歳に至るまで
ロタウイルス感染症 Rotavirus(令和2年10月1日から開始)	生後6週に至った日の翌日から生後32週に至る日の翌日まで(令和2年8月1日以後に生まれたかたが対象)

### 〈予防接種について〉

- 予診票は、市内の受託医療機関に備え付けています。
- 四種混合、Hib感染症、小児の肺炎球菌感染症の予防接種など、同じ種類を複数回受けるものは、決められた接種間隔があります。予防接種の計画を立てるときは、接種間隔に気をつけましょう。
- 予防接種を受けるときは、母子健康手帳を忘れずにお持ちください。
- 母子健康手帳に記載される予防接種の記録は、進学、就職、渡航の際に提出を求められることがあります。大切に保管しましょう。
- 里帰り出産等、諸事情により定期予防接種を秋田県外で受ける場合は、「予防接種実施依頼書」が必要です。手続には2週間程度かかるため、早めに健康管理課までお問い合わせください。

### ロタウイルスワクチン接種費の一部助成

お子さんのロタウイルス感染症による胃腸炎の重症化を防ぐことを目的に、接種費の一部を助成します。

- 助成対象者は、秋田市に住所がある令和2年7月31日までに生まれた右記のお子さん。

種類	対象者	助成金額
ロタリックス(1価)	生後6週から24週まで	3,000円/回
ロタテック(5価)	生後6週から32週まで	2,000円/回

〈申請方法〉 秋田市内の医療機関でロタウイルスワクチンを接種する際に、医療機関窓口で「ロタウイルスワクチン接種費助成金交付申請書兼代理受領委任状」を記入、助成額を差し引いた接種料金を支払います。

※医療機関には、母子健康手帳と印鑑をお持ちください。

※市外・県外で接種する場合は、健康管理課へお問い合わせください。

### 乳幼児健康診査

Health Checkups for Infants and Toddlers ・ Dental Health Checkup

お子さんの成長を確認するため、乳幼児健康診査を受けましょう。お子さんがすくすくと元気に成長されているかを確認したり、お母さんの育児のご相談に応じるため、小児科や歯科(1歳6か月児、2歳児、3歳児)の先生による健康診査と保健指導を行います。集団健診では、保健師・栄養士・歯科衛生士・臨床心理士等も育児や栄養、歯に関するご相談に応じます。健診費用は無料です。

問 子ども健康課 Children's Health and Welfare Section ☎ 018-883-1174

健診名	対象となる子ども	実施会場
4か月児健診	生後4か月になった日から5か月になる前日までの子ども	協力医療機関
7か月児健診	生後7か月になった日から8か月になる前日までの子ども	協力医療機関
10か月児健診	生後10か月になった日から11か月になる前日までの子ども	協力医療機関
1歳6か月児健診 (集団健診)	健診実施月に生後1歳7か月になる子ども 該当月に受診できないときは、2歳の誕生日前日まで受診できます。	市保健センター 河辺総合福祉 交流センター
3歳児健診 (集団健診)	健診実施月に生後3歳6か月になる子ども 該当月に受診できないときは、4歳の誕生日前日まで受診できます。	市保健センター 河辺総合福祉 交流センター
2歳児歯科健診	2歳の誕生日から2歳6か月になる月の末日までの子ども	協力歯科医院

- 4か月児、7か月児、10か月児健診は、母子健康手帳および母子健康手帳別冊の健診受診券とアンケート(事前に記入)を受診する協力医療機関にご持参ください。
- 集団健診と2歳児歯科健診は、健診対象月の上旬までにご案内を郵送しています。届かない等ありましたら子ども健康課にご連絡ください。
- 集団健診の日程は、広報あきた、秋田市ホームページでお知らせします。



# 幼児フッ化物塗布

Fluoride treatment

幼児のむし歯予防のため、1歳、2歳、3歳、4歳、5歳の幼児のかたは、フッ化物塗布を受けましょう。

問 子ども健康課 Children's Health and Welfare Section ☎ 018-883-1174

健診名	受診期間	塗布受診券の交付方法	実施場所	費用
1歳児	1歳の誕生日から1歳6か月になる月の月末まで	個別郵送	市内協力 歯科医院	自己負担 なし
2歳児	2歳児歯科健診とあわせて実施			
3歳児	3歳の誕生日から3歳6か月になる月の月末まで			
4歳児	4歳の誕生日から4歳6か月になる月の月末まで			
5歳児	5歳の誕生日から5歳6か月になる月の月末まで			

※受診期間中に秋田市へ転入されたかたは、塗布受診券を個別で郵送しますので、子ども健康課へご連絡ください。

協力医療機関では2歳児歯科健診とフッ化物塗布を自己負担なしで受けることができます。秋田市ホームページまたは右の二次元コードで協力医療機関をお確かめの上、受診してください。



## フッ化物塗布でむし歯予防

### Q.むし歯の原因とむし歯予防の方法

3つの原因が重なる時間が  
長いとむし歯になりやすいです。  
予防方法はひとつではありません。  
原因にあった対策と組み合わせが大切です。

糖はむし歯菌のエサになるので、  
だらだら飲食を控える。  
特に甘い飲み物は酸性が強く、  
歯が溶けやすいので要注意!

生えたての歯の質  
は未成熟で弱く酸  
に溶けやすいので  
フッ化物を活用して  
歯の質を強くする



歯の表面に歯垢(プラーク)となっ  
て付着しているむし歯菌が酸を出  
して歯を溶かすため、歯みがきで  
むし歯菌を取り除く。  
また、歯と歯の間のむし歯予防に  
はデンタルフロスが最も効果的。

フッ素は早期から長く続けるほ  
ど大きな効果が期待できます。  
ぜひ早めにフッ化物塗布を始め  
ましょう!



## フッ化物のはたらき

- むし歯になりかけた歯を元に戻す  
歯から溶け出したミネラルなどを再び歯に戻すことで、むし歯になりかけた歯を修復する働きを助けてくれます。
- 歯の質を強くする
- むし歯菌の働きを抑える  
フッ化物がプラークの中に取り込まれると、むし歯菌が酸をつくる働きを抑えます。一度むし歯になった歯でも効果があります。



### フッ素とは…

フッ素とは地中にも海水にも含まれている自然環境物質です。毎日飲む水や海産物、肉、野菜、お茶など、ほとんどの食品に微量に含まれていることから、人の歯や骨などにも存在しています。

### フッ化物歯面塗布とは…

フッ化物を歯面に塗布する方法です。乳歯、永久歯のどちらにも効果的で、低年齢児やうがいの出来ない人に適した方法です。むし歯予防の効果を最大にするためには、年2～3回ほど、定期的に歯医者さんで塗布することをおすすめします。

## 食育について知っていますか？

問 子ども健康課 Children's Health and Welfare Section ☎ 018-883-1174

### 1 食育とは(食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



成長の過程に  
合わせて“食べる力”  
を育てていく  
ことが必要

### 2 乳幼児期の食育(第2次秋田市食育推進計画より)

- 生活リズムを整え、規則正しく食事やおやつ(補食)をとりましょう。
- 素材の持ち味を生かした薄味で、食物本来の味を覚えましょう。
- 噛む力、飲み込む力を身につけるため、成長に合わせた食べ方・食べさせ方を工夫しましょう。
- 農業体験や食事づくりのお手伝いをとおして、食への興味や関心を高めましょう。

### 3 食事についてこんなお悩み・心配はありませんか

#### 立って食べたり、歩き回って困っています

楽しい声かけをして、興味や関心が食事に向くようにしましょう。ある程度食べたら「ごちそうさま」をして、食事と遊び時間の区切りを意識させることも大切です。

#### 大人と同じ味付けでもよいですか

味覚が発達する時期です。素材の味を生かし、できるだけ薄味に仕上げましょう。

#### 他の子に比べて少食で心配です

たとえ食べる量が少なくても「身体発育曲線」に沿って発育し、機嫌良く元気に過ごすことが大切です。食べきれない量を盛り付け、残さず食べられた達成感から食べる事に意欲がわくようになります。



子育てで忙しい毎日ですが、栄養、運動、休養のバランスを上手に保ち、自分自身の健康管理に気をつけましょう。

1 各種健診

Health Exams

問 保健予防課 Health & Disease Prevention Section

☎ 018-883-1176

健診名	対象年齢	料金		国保無料	期間
		医療機関	集団健診		
胸部検診 (肺がん・結核)	40歳以上のかた		X線400円 喀痰800円		6~3月 上旬
胃がん検診	40歳以上のかた ※		1,400円	○	
大腸がん検診	40歳以上のかた	1,600円	800円	○	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,600円	700円	○	
子宮頸がん検診	20~39歳 40歳以上の偶数歳の女性	2,100円	1,500円	○	6~2月
乳がん検診	40歳以上の偶数歳の女性 ★事前に予約が必要です。	●40~58歳の偶数歳 1,000円 (医師との面談有・無) ●60歳以上の偶数歳 2,000円 (医師との面談有) 1,400円 (医師との面談無)	●40~58歳の偶数歳 1,000円 (医師との面談無) ●60歳以上の偶数歳 1,200円 (医師との面談無)	○	6~3月 中旬
おとなの歯科健診	30、40、50、60、70歳のかた	800円			6~2月
骨粗しょう症検診	40、45、50、55、60、65、 70歳の女性	1,300円			6~12月

※令和2年10月から胃がん検診に胃内視鏡検査を人数限定で実施します。詳しいことは「令和2年度秋田市の健診ガイド」をご覧ください。

■対象年齢は、令和2年度(令和2年4月~令和3年3月)中に迎える誕生日当日の年齢です。

■秋田市国保のかたは、○印の健診が無料になります。国保以外で無料になるかたについては、「令和2年度秋田市の健診ガイド」でご確認ください。

■お得な割引制度を実施しています。

- 胃…50歳代:無料
- 乳…40歳代と50歳代の偶数歳:1,000円
- 大腸…50歳代の偶数歳:500円
- 子宮…30歳代の偶数歳:500円

(子宮頸がん検診は対象年齢のかたにクーポン券の制度もあります。)

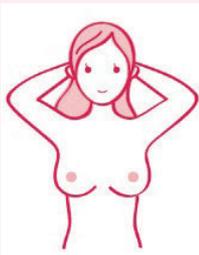
■詳細は「秋田市の健診ガイド」をご覧ください。

● 乳がんの自己検診 毎月1回、生理が終わって1週間後くらいに行いましょう!

鏡の前でチェック

鏡の前で両手を挙げたり  
下げたりしてチェック。

- 乳房の形
- 腫れ
- 赤み
- 乳頭に湿疹
- 皮膚のひきつれ



触ってチェック

3本の指をそろえて、指の  
腹に軽く力を入れて「の」を描く  
ようになでる。乳頭をつま  
んでチェック。

- 乳頭からの分泌物
- しこり



●乳がんの自己検診 毎月1回、生理が終わって1週間後くらいに行いましょう!

お風呂でチェック

泡立てた石鹸やボディローション等をつけて、指で触ったり押ししたり、広い範囲をチェック。



仰向けでチェック

- 仰向けに寝て、肩の下にタオル等を敷き乳房が平たく広がるようにします。
- 手は頭の下におき、反対側の手の指先を使って乳房や脇の下を丁寧にチェック。



出典:認定NPO法人J.POSH 日本乳がんピンクリボン運動

セルフチェックで異変に気づいたら、検診ではなく、早めに乳腺医の診察を受けましょう。

2 HIV検査・相談

HIV Testing & Counseling

匿名、無料で受けることができます。「HIV」とは「エイズの原因となるウイルス」のことで正式には「ヒト免疫不全ウイルス」といいます。ヒトに感染すると、免疫力を低下させてしまうウイルスです。

AIDS(エイズ):後天性免疫不全症候群

問 健康管理課 Health Management Section ☎ 018-883-1180

実施日 ●要予約

- 第2火曜日(午前)、第3木曜日(午後)、第4木曜日(夜間) ※日程変更の場合があります

会場 秋田市保健所1階(秋田市八橋南一丁目8番3号)

- 内容 ●問診と血液検査(採血)をし、約1時間後に医師からの結果説明があります。相談もできます。
- 希望により性感染症抗体検査(性器クラミジア・梅毒)の検査(血液検査)を無料で受けることができますが、結果のお知らせは後日となります。
  - 保健師による相談は随時受け付けています。

3 肝炎ウイルス検査(B型・C型)

Hepatitis Virus Testing (Types B & C)

今までに、健康診断や人間ドックなどで肝炎ウイルス検査を受けたことがないかたを対象に、無料で血液検査を実施しています。

問 健康管理課 Health Management Section ☎ 018-883-1180

①医療機関で検査を受ける場合

事前に健康管理課へ申込みをすると受診券を発行します。詳細についてはお問い合わせください。

②秋田市保健所で検査を受ける場合

- 実施日時 第2水曜日  
14:00~15:00(要予約)  
15分程度

