

# ご参加ください プレマクラス

安心して出産・子育ての準備ができるように、プレマクラス（母親・両親学級）を開催しています。ご夫婦での参加や、希望する内容のみの参加もできます。お気軽にご参加ください。

対象 妊娠 20 週前後以降の安定期に入っている、妊婦と夫  
会場・申し込み 健康センター ☎ 23 - 2191 へ



日程	時間	内容
2月13日 (月)	午後1時15分～3時50分	オリエンテーション 自己紹介 妊娠・出産・産後についてのお話 おっぱいのケア等についてのお話
2月20日 (月)	午後1時15分～2時30分 午後2時40分～3時50分	母と子のデンタルヘルス 妊娠中と産後のヘルシーメニュー
2月27日 (月)	午後1時15分～2時15分 午後2時25分～3時50分	赤ちゃんとのかかわり方・抱っこの仕方 妊娠中と産後の健康管理等
3月6日 (月)	午後1時15分～1時35分 午後1時35分～1時55分 午後1時55分～3時50分	市の妊娠・子育てに関する制度の紹介 予防接種について おむつ交換等の実習
3月11日 (土)	午前9時45分～正午	赤ちゃんのいる生活をイメージしてみよう 赤ちゃんの入浴等の実習 ビデオ（赤ちゃんからメッセージ） 参加者による意見交換等

## 西多摩地域保健医療協議会委員を募集します

東京都西多摩保健所では、地域特性等を踏まえた総合的な保健医療施策を推進し、保健衛生の向上と健康で安全な地域づくりを図るため、西多摩保健医療圏に「西多摩地域保健医療協議会」を設置しています。

地域の保健・医療サービスのあり方などに関心をお持ちの方は、ぜひ応募してください。

任期 2年（平成29年4月1日～31年3月31日）

対象 西多摩保健医療圏（青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町）在住の20歳以上の方  
※都職員および西多摩保健医療圏の市町村職員を除く

内容 地域の保健・医療サービスのあり方などを検討します。

募集人数 3人以内

応募方法 2月10日（消印）までに、「健やかに育ち、安心して老いる地域づくりのために、西多摩地域の保健・医療サービスに求めること」の作文（1,200字以内）、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記載したものを、〒198-0042 青梅市東青梅5-19-6 東京都西多摩保健所企画調整課企画調整担当へ送付

問い合わせ 東京都西多摩保健所企画調整課企画調整担当 ☎ 22 - 6141

## C型慢性肝炎に対する医療費助成の対象が拡大されました

インターネットコンフリー治療「エルバスビルおよびグラゾプレビル併用療法」が医療費助成の対象になりました。  
販売名は、「エレルサ・グラジナ」です。  
対象 セログループ1型のC型慢性肝炎またはC型代償性肝硬変で、インターフェロンを含まない抗ウイルス治療を行う予定または実施中の方で、肝がんの合併のない方

助成期間 医療券の有効期間は4か月  
※平成29年3月31日までに、エルバスビルおよびグラゾプレビル併用療法の医療費助成の申請を行う方は、申し出に基づき、医療費助成の開始日を保険適用開始日の28年11月18日にさかのぼることができません。  
申請場所・問い合わせ 4日からは障がい者福祉課庶務係（市役所1階）

## 妊婦健康診査を受診しましょう



妊婦健康診査（妊婦健診）は妊婦にとって大切な健診です。市では、妊婦健診費用の一部を助成しています。制度を利用し、安心して出産できるように定期的に妊婦健診を受けましょう。  
妊婦が確認されたら妊娠届（用紙は健康センターにあります）を提出してください。母子健康手帳を交付するとともに、妊婦健診受診票（14回分・都内のみ有効）、超音波検査受診票、子宮頸がん検診受診票（各1回分）をお渡しします。

里帰り先等で妊婦健診を受診する方へ  
都外での里帰り出産や

▽超音波検査、子宮頸がん検診についても各1

▽未使用の妊婦健診受診票について14回（助産所を受診した場合は第1回目を除く13回）が対象  
問い合わせ 健康センター ☎ 23・2191

### ◆助成金額

妊婦健診受診日	1回目	2～14回目	超音波検査 (受診票をお持ちの方)	子宮頸がん検診 (受診票をお持ちの方)
28年3月31日まで	8,450円	5,150円	5,300円	3,400円
28年4月1日以降	9,680円	5,160円		

※妊婦健診1回目、超音波検査、子宮頸がん検診は、助産所での受診を除きます。  
※28年4月1日以降の妊婦健診1回目には、HIV抗体検査が含まれています。

## 乳幼児健康診査を受けましょう

市では、3～4か月児健康診査・1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査を行っています。

対象となる方には、日程を個別に通知しています。  
乳幼児健康診査は、お子さんの発育・発達の確認、むし歯の早期発見の場であるとともに、生活習慣・栄養・口の中のこと・育児・発達等に関する相談の場にもなりますので、ぜひ受けましょう。

なお、日程の変更等や、健康診査の対象期間のお子さんがあるご家庭で、転入して間もない場合には、健康センターへご相談ください。

問い合わせ 健康センター ☎ 23 - 2191

## 青梅市医師会健康コラム ④ こどもの病院へのかかり方

突然発熱したり、吐いたり、下痢したりした時は：  
市立総合病院小児科部長 横山美貴

木枯らしが吹き、ずいぶん寒くなってきました。インフルエンザ、ロタウイルス胃腸炎など「かぜ」「ウイルス感染症」の季節がやってきます。子どもが症状を出すのは急なうえ、夜中起ることも多いです。寝るまでは元気だったのに夜中ぐずっているのを熱を計ると40℃、晩ごはんを食べたものを急に吐き戻した、おむつからあふれるほどの下痢をしたなどです。  
真夜中に救急外来を受診する場合、症状が始まったばかりだと診断もつきづらく、子どもの状態にもよりますが、「もう少し様子をみましょう」となることも多々あります。熱の出始めは、悪寒といって寒がる間は布団をかけてかまいませんが、熱が上がってきたら薄着にして熱を逃がすようにしてください。  
吐き始めは、薬を飲んでも吐き気はなかなか治まりません。吐いてすぐに脱水が進むわけはありませんので、一晩はお腹を休めるように、飲むのを控えてもかまいません。  
熱の上がり始めや吐き

ご心配が強ければ、一度受診していただいてもかまいませんが、お子さんがどんな様子なのか少し分かったら、次のときには、家で役立てることができるようになっていただきたいと思います。  
問い合わせ 健康センター ☎ 23・2191

