

# 定期予防接種スケジュール

令和4年度現在

★定期予防接種は、対象年齢や予防接種の間隔が定められています。(下記参照) かかりつけ医と相談し、計画的に受けましょう。

予防接種の種類	乳児期											幼児期						学童期															
	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳				
ヒブ	←											→																					
小児用肺炎球菌	←											→																					
B型肝炎	←											→																					
ロタウイルス	←																																
四種混合※1 (DPT-IPV)	←											→																					
BCG(結核)					←							→																					
MR混合 (麻しん・風しん)												1期						2期(小学校入学前の1年間)															
水痘												1期						2期															
日本脳炎	1期			←											→						2期												
DT(二種混合)																		←															
子宮頸がん																				←													

※1 不活化ポリオ予防接種を受けられている人は、引き続き不活化ポリオで接種してください。接種スケジュールは四種混合ワクチンと同様です。

## 定期予防接種の種類と対象年齢

種類	区分	接種対象年齢(標準接種年齢)		接種回数
四種混合 (DPT-IPV)	1期 初回	生後3か月～7歳半未満	標準として3か月～(早めに)	20日～56日 間隔で3回
	1期 追加	7歳半未満	標準として1期3回目終了後 1年～1年半後	1回
BCG(結核)		生後5か月～1歳未満(5か月～8か月未満)		1回
MR混合 (麻しん・風しん)	1期	12か月～24か月未満の児		1回
	2期	小学校入学前の1年間		1回
水痘	1回目	1歳～3歳未満	標準で生後12か月～生後15か月	2回
	2回目		1回目の接種から6～12か月の間隔をあけて接種。(最低3か月以上で接種可能)	
日本脳炎※2	1期 初回	6か月～7歳半未満	標準として3歳～4歳までに	6日～28日 間隔で2回
	1期 追加		1期初回接種後おおむね1年後	1回
	2期	9歳～13歳未満	標準として9歳	1回
ポリオ (小児マヒ)	1期 初回	生後3か月～7歳半未満	標準として3か月～(早めに)	20日～56日 間隔で3回
	1期 追加	7歳半未満	標準として1期3回目終了後 1年～1年半後	1回
DT(二種混合)	2期	11歳～13歳未満		1回
ロタウイルス	1回目	生後2か月～3か月		2回
	2回目			

※2 特例措置

- 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は20歳未満までの期間1期及び2期の未接種分を定期予防接種として受けることができます。
- 平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方は90か月未満までの間に1期分の3回接種が完了できなかった場合、未接種分を2期の対象年齢まで持ち越して定期予防接種として接種を受けることができます。

### 定期予防接種について

- 住所変更やその他の事由等で通知がなくても石垣市民であれば医療機関で接種できます。島外で接種する場合は、**予防接種実施依頼書**が必要になります。
- 対象年齢を過ぎた児へ接種を希望する場合は、**任意接種となり全額負担**になりますので早めに予防接種を受けましょう。

種類	区分	接種対象年齢及び接種回数 ※3:接種開始の月齢・年齢により回数が変わります。			
ヒブ・小児用肺炎球菌		生後2か月～5歳に至るまで (5歳の誕生日の前日)			
ヒブワクチン		2か月～6か月で接種開始	7か月～1歳未満で接種開始※3	1歳～4歳児※3	
	1回目	4～8週間隔で3回接種	4～8週間隔で2回接種	1回接種のみ	
	2回目				
	3回目	2回目の7～13か月後			
4回目	3回目の7～13か月後				
小児用肺炎球菌		2か月～6か月で接種開始	7か月～1歳未満で接種開始※3	1歳～2歳未満で接種開始※3	2歳～4歳※3
	1回目	27日間以上の間隔で3回接種	27日間以上の間隔で2回接種	60日以上の間隔で2回接種	1回接種のみ
	2回目				
	3回目	60日以上の間隔			
4回目	60日以上の間隔 (標準として1歳を過ぎて)				
B型肝炎		2か月～1歳未満	子宮頸がん 小学6年生(12歳相当)～高校1年生(16歳相当)の女性		
	1回目	27日間以上の間隔で2回接種	ワクチン名(2種類あり)		接種回数(間隔)
	2回目		サーバリックス	3回接種	(2回目:1回目の1か月後に接種) (3回目:1回目の6か月後に接種)
3回目	1回目の接種から139日以上の間隔	ガーダシル	3回接種	(2回目:1回目の2か月後に接種) (3回目:1回目の6か月後に接種)	

### 次のことに注意して予防接種を受けましょう!

- 接種事故を防ぐためにも、体温は必ず医療機関で計ってください。
- 予防接種を受ける時は、保護者(祖父母でも可)の同伴がないと受けられません。
- 接種するときは、お子さまの日頃の健康状態をできるだけ詳しく担当医に話し、他の心配事も気軽にご相談ください。

お問い合わせ先 石垣市健康福祉センター ☎0980-88-0088

# 離乳食

赤ちゃんは成長に伴い、母乳や育児用ミルクなどではエネルギーや栄養素が不足するようになっていきます。

少しずつ食事に慣れていくために赤ちゃんの成長に合わせて用意するのが、離乳食です。

赤ちゃんの成長に合わせて、献立や調理の形態を変化させ、食べられる食品の量や種類を少しずつ増やしていきます。

食べる経験を通じて生活リズムを整え、食べる意欲をはぐくみ、食べる楽しさを体験していけるように、

お母さんと赤ちゃんのペースを大事に、無理なく進めていきましょう。

## ● 離乳食開始の目安

離乳食の開始は生後5～6か月頃が適当とされていますが、赤ちゃんの発育や発達はそれぞれです。赤ちゃんの様子をよく観察しながら進めましょう。首がしっかりすわって寝返りができる、支えると5秒以上座れる、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる、食べ物に興味を示すなどが、開始時期の目安です。

アレルギー反応がでた際に病院に駆け込めるように、初めての食品は午前中に少量ずつ与えるようにしましょう。また、かつては離乳食の開始前に果汁を与えると言われていましたが、果汁やイオン飲料を与える必要はありません。

### 離乳初期 5～6か月頃



- 離乳食の回数  
1日1回
- 授乳回数  
母乳または育児用ミルクは欲しがるだけ
- 調理形態  
なめらかにすりつぶしたもの

**ポイント** この時期は、離乳食を飲み込むことと、その舌ざわりや味になれることが目的です。反応を確かめながら、少しずつ始めてみましょう。

### 離乳中期 7～8か月頃



- 離乳食の回数  
1日2回
- 授乳回数  
母乳は欲しがるだけ  
育児用ミルクは1日に3回程度
- 調理形態  
舌でつぶせる固さのもの

**ポイント** つぶした食物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつけるなど工夫しましょう。平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

### 離乳後期 9～11か月頃



- 離乳食の回数  
1日3回
- 授乳回数  
母乳は欲しがるだけ  
育児用ミルクは1日に2回程度
- 調理形態  
歯ぐきでつぶせる固さのもの

**ポイント** 食欲に応じて、離乳食の量を増やしていきます。このころから手づかみ食べが始まります。固さや触感を体感し、自分の意志で食べようという行動につながるため、積極的にさせましょう。丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

### 離乳完了期 12～18か月頃



- 離乳食の回数  
1日3回
- 授乳回数  
母乳または育児用ミルクは、離乳の進行状況に応じて与える
- 調理形態  
歯ぐきで噛める固さのもの

**ポイント** 離乳の完了期ですが、母乳は欲しがれば無理せず与えましょう。離乳とは、母乳を飲まなくなることではありません。このころは、食べものを手づかみ、前歯で噛み取る練習をするようになります。これによって一口量を覚えていきます。徐々にスプーンなどを使うようになり、自分で食べることが育まれていきます。

## 病気のときの離乳食

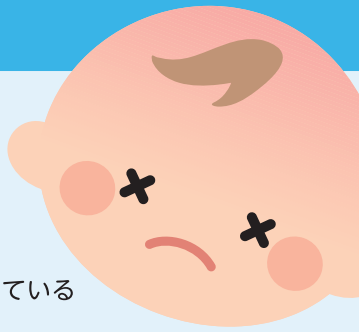
病気の症状や程度によるので、医師の指示に従いましょう。赤ちゃんの機嫌がよく、食欲もある場合は、水分補給を中心に様子を見ながら離乳食を与えてもよいでしょう。

# 病気・ケガのための対応マニュアル

## 熱が出た

### 赤ちゃんの様子

- ① 顔色が悪い
  - ② ぐったりしている
  - ③ 嘔吐・下痢
  - ④ 意識がもうろうとしている
  - ⑤ 息が苦しそう
  - ⑥ 尿がいつもより少ない
- などを確認します。



### 対策や注意 .....

赤ちゃんの様子を総合的に判断して受診を検討しましょう。赤ちゃんの平熱は大人より高め、37度以上のこともあります。37.5度以上の熱があったときは、洋服を着せすぎているかなどを確認・調節し、再度測ってみましょう。40度以上の高熱や、3か月未満の赤ちゃんで38度以上あるときには診療時間外でも受診しましょう。

## 便秘になった

### 赤ちゃんの様子

- ① 便が硬くて出にくい・肛門が切れる
  - ② 便が出ない日が続いていて、食欲もない
- などを確認します。



### 対策や注意 .....

上記のような場合には受診を検討しましょう。いつもより排便の間隔が空いている場合には、綿棒で肛門を刺激して排便を促してみましょう。排便が数日に1回でも出ている、機嫌、食欲、顔色、活気が普段通りであれば様子を見ましょう。

## 吐いた

### 赤ちゃんの様子

- ① 飲んでもすぐに吐く
  - ② 発熱
  - ③ 下痢を伴っている
  - ④ 頭を強く打った後に嘔吐した
  - ⑤ 定期的に激しく泣く
- などを確認します。



### 対策や注意 .....

嘔吐以外に上記のような症状もある場合や、何回も吐く場合は病院を受診しましょう。それ以外の症状がないか、嘔吐の症状が軽い場合は様子を見ましょう。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

## 下痢をした

### 赤ちゃんの様子

- ① 嘔吐を伴っている
- ② 飲んでもすぐに吐く
- ③ 発熱 ④ 発疹
- ⑤ 定期的に激しく泣く
- ⑥ 便の状態(血便、真っ黒い便、母子健康手帳の便色カードの1~3番に近い色の便)などを確認します。



### 対策や注意 .....

におい、性状、回数などいつもと違う点を観察し一時的なものかどうか注意して見るようにしましょう。とくに上のような便色の異常がみられる時は早めに受診しましょう。下痢が続くと脱水症状を引き起こすこともあります。こまめに水分をとらせるよう心がけましょう。

## 咳が出た

### 赤ちゃんの様子

- ① 発熱
  - ② 呼吸が苦しそう
  - ③ 食欲がない
  - ④ 機嫌が悪い
- などを確認します。



### 対策や注意 .....

呼吸困難を起こしたときや、眠れていないときは、受診しましょう。お風呂に入ったり部屋を加湿したり、口元に蒸しタオルを近づけたりして湿った空気を吸い込むことにより痰が出やすくなります。せきが激しい場合は無理に食事を与える必要はないですが、水分はしっかりととらせるようにしましょう。

## けいれんが出た

### 赤ちゃんの様子

- ① けいれんが何分続いているか  
(3分以上続いている場合は救急車を呼ぶ準備をします)
- ② どのようなけいれんか  
(全身けいれん、片側だけのけいれん、目の向きがおかしいなど)
- ③ 発熱
- ④ けいれん後も意識がはっきりしないなどを確認します。



### 対策や注意 .....

呼吸がしやすいように平らなところに寝かせましょう。けいれんの際に吐いてしまうと、吐いた物で窒息してしまう可能性があります。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

## 誤飲をした



### 対策や注意 .....

誤飲したものによって処置の方法が異なるため、119番や中毒110番、医療機関などに連絡して適切な指示を受けましょう。すぐに吐かせようと焦りがちですが、以下の場合には絶対に吐かせてはいけません。

### 絶対に吐かせてはいけない場合

- ① 意識障害がある
- ② けいれんを起こしている
- ③ 灯油、ベンジン、マニキュア、除光液、強アルカリ、強酸、洗浄剤、漂白剤、ボタン電池などの誤飲
- ④ 血を吐いた
- ⑤ とがった物の誤飲 など

## 乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防のために

乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死してしまう病気です。

SIDSの原因はまだわかっていませんが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いと言われています。



### 予防のポイント

- (1) うつぶせ寝は避けましょう。
- (2) たばこはやめましょう。
- (3) できるだけ母乳で育てましょう。