

# もしかして、 控えてませんか？

- ☑ かかりつけ医への相談
- ☑ 乳幼児健診・予防接種
- ☑ 生活習慣病の健診・受診
- ☑ がん検診



乳幼児の予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、  
重い感染症になるリスクが高まります。

また、生活習慣病やがんの早期発見には、  
定期的な健診と適切な受診が重要です。健康が気になる今だからこそ、  
かかりつけ医に早めに相談し、健診は予定どおり受けましょう。





## 赤ちゃんの予防接種を遅らせると、 免疫がつくのが遅れ、重い感染症 になるリスクが高まります

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。まだ接種期間内の方は、お早めにおすすませください。生後2か月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていくとき、赤ちゃんがかかりやすい感染症（百日せき、細菌性髄膜炎など）から赤ちゃんを守るために、とても大切です。

## 乳幼児健診は、医師、歯科医師、保健師、 助産師などに相談できる機会です

子どもの健康状態を定期的に確認し、育児で分からないことや悩んでいることは遠慮せず何でも聞きましょう。

新型コロナウイルスの感染の流行状況等を踏まえ、実施方法等を変更している場合があります。お住まいの市区町村の母子保健窓口にお問い合わせください。



## 生活習慣病も、がんも、定期的な健診 が早期発見につながります

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ、生活習慣病の予防には定期的な健診で健康状態をしっかりチェック。自分の体を知ることが、健康維持の第一歩です。がんは、2人に1人はかかると言われています。早期がんでは無症状であることがほとんどなので、症状がなくても定期的ながん検診を受けることが早期発見・早期治療につながります。また、健康な生活のためには、お口の健康管理も重要です。

## 医療機関や健診会場では、 換気や消毒でしっかり感染防止対策をしています

予防接種は、事前に予約しましょう。医療機関によっては一般の受診患者と別の時間や場所で受けられます。健診やがん検診は、受付時間や受診者同士の間隔などに配慮しています。受診時の注意事項を守って受診しましょう。

受診の前に：体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認してください。

帰宅したら：手洗いなどの感染対策をしっかりしましょう。

予防接種を受けた日も、お風呂に入れます。

※健康に不安があるときは、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・医療機関に相談しましょう。



不安なこと、わからないことは、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・お住まいの市区町村へ

予防接種  
スケジュール  
(国立感染症研究所)



日本小児科学会が推奨する  
予防接種スケジュール



各分野の専門家  
からのメッセージ



上手な医療の  
かかり方

