

乳幼児健診 所・問 保健センター ☎82-8211

3・4か月児健診	こんにちは赤ちゃん訪問時に案内済み。 4か月に入っても通知がない人、市外から転居してきた人はご連絡ください。
1歳6か月児健診	対象児に個別通知済み。1歳7か月に入っても通知がない人はご連絡ください。
3歳児健診	対象児に個別通知済み。3歳1か月に入っても通知がない人はご連絡ください。

子育て掲示板

- 児童センター**
18歳未満の子どもは誰でも遊ぶことができます♪
- 子育て支援センター**
いろいろな育児講座を実施しています♪



母子相談など 所・問・申 保健センター ☎82-8211 ※電話相談は随時受け付けています。

相談など	時・持	対・定・その他
育児相談 [要申込]	時 3月10日(月) [幼児]午前10時から [乳児]午後1時から 持 母子健康手帳、バスタオル	※個別相談です。参加希望者は3月7日(金)午後4時まで に右のQRコードまたは市ホームページからお申込みください。
離乳食講習 [要申込]	時 前期 3月19日(水) 後期 3月14日(金) いずれも午後1時~2時30分 持 母子健康手帳、バスタオル	対 前期 生後4か月~7か月の乳児の保護者 後期 生後8か月以降の乳児の保護者 定 25組(先着順) ※前期は3月17日(月)、後期は3月12日(水)のいずれも 午後4時までに右のQRコードまたは市ホームページからお申込み ください。
マタニティ クラス (母子手帳 交付)	時 毎週火・木曜日(祝休日を除く) [受付]午前9時30分~10時 ※指定日時に来所できない場合はご連絡ください。 持 妊娠届出書、通知カードまたはマイナンバーカード(個人 番号カード)、本人確認ができるもの、妊婦本人名義の振 込先金融機関口座がわかるもの(電子通帳、ネット銀行 の場合は口座名義・口座番号が確認できる画面)	交付時に妊娠届アンケートによる健康相談を全ての人に実施 します。にじいろニコニコ出産応援金についてご案内します。 時間にゆとりをもってお越しください。(初妊婦は説明に1時 間程度かかります。)
おっぱい 相談 [要申込]	時 月~金曜日 時間は要相談(祝休日を除く) 持 母子健康手帳、バスタオル、授乳に必要なもの	対 おおむね6か月までの乳児の母親 ※お子さんと一緒に来所してください。 ※医療行為はできません。医療機関受診をすすめる場合があります。
歯☆ぴか 健診	時 3月3日(月) [受付] 午後1時~1時40分 持 母子健康手帳、歯ブラシ、バスタオル、 フッ化物塗布費用300円	内 歯科健診、歯科相談、フッ化物塗布 対 2歳児 乳歯のときからむし歯予防の習慣をつけることは、永久歯を むし歯から守ることにつながります。

イベント・検査

内容	問 保健センター (☎82-8211)
健康ボランティアウォーキング	3月 4日(火) 五古城(重原古城)と街なかの桜散歩みち歩き(4.1km) 19日(水) 八橋かきつばたと鎌倉街道史跡めぐり(4.2km) いずれも午前9時20分保健センター集合 ※両日とも電車運賃が必要です。
内容	問 衣浦東部保健所 (☎21-4778)
エイズ(HIV)・肝炎・梅毒検査 骨髄バンクドナー登録(要予約)	3月 4日(火)、11日(火)、18日(火)午前9時~11時 ※HIV・梅毒は無料匿名検査可。証明書が必要な場合は有料。※肝炎は無料記名検査。証明書の発行不可。 ☎21-4797 ※詳細は電話でお問合せください。
夜間エイズ(HIV)梅毒検査	3月3日(月)、17日(月)午後6時~7時 ※無料匿名検査 ☎21-4797 ※詳細は電話でお問合せください。
検便・水検・食品検査(有料)	☎21-9353 ※詳細は電話でお問合せください。

子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)のキャッチアップ接種の期間を延長します

HPVキャッチアップ接種の期間が令和8年3月31日まで延長されます。対象者は次のとおりです。接種希望の人は、令和7年3月31日までに接種を開始しましょう。対象の人には、4月下旬ごろ個別通知します。
対象者:平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれの女性で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までに、子宮頸がん予防ワクチンを1回以上接種した人。
※令和7年3月31日までに全3回の接種を終了された人は、経過措置の対象になりません。

問 保健センター(☎82-8211)

市ホームページ▶





★かっきーの健康づくり
応援コーナー★

シリーズFinal

問 保健センター(☎82-8211)

「かっきーの健康づくり応援コーナー」は、4月号から「ちりゅうの健康づくり応援コーナー」に名称を変更します。

ひとりじゃないよ。ひとりにしないよ。
3月は自殺対策強化月間です。

3月は「自殺対策強化月間」です。季節の変わり目は環境の変化などでストレスを感じやすい時期です。あなたの周囲に悩んでいる人はいませんか。自殺に傾く人は言葉や行動、心身の不調など何らかのサインを発していることがあります。いつもと違うなと感じたら、「どうしたの?」と声をかけてください。あなたの周りの大切ないのちをみんなで守りましょう。「こころの体温計」で自分や家族の心の状態や睡眠状態等をチェックしてみませんか?下のQRコードから、または「知立市 こころの体温計」で検索してください。

こころの体温計♡試してみませんか?

知立市 こころの体温計 検索
<https://fishbowlindex.jp/chiryu/>

携帯・スマホは
こちらから→



本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

本人モード 結果画面(例)

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

悲観的に考えがちな方に「楽観主義」をお勧めします。

家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

睡眠障害を確認するチェックリスト

よく眠れていますか? 健康のためには、睡眠はとても大切です。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのママの心の健康状態をチェックします。

いじめのサイン「守ってあげたい」

いじめられている本人、子どもの保護者の方に。いじめは、早目の対応を。

アルコールチェックモード

アルコールと心の関係は? 自らの飲酒について考えてみませんか?

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス対処法はどのタイプ?

◆悩みやストレスを抱える人への相談窓口(一部) ※詳細は保健センターへお問合せください。

こころの健康相談	医師による相談(面接/月1回/要予約) 保健師により相談(電話や面接/平日午前8時30分~午後5時15分)	保健センター(☎82-8211)
	電話や面接相談(面接は要予約) 平日午前9時~正午、午後1時~4時30分	衣浦東部保健所健康支援課 こころの健康推進グループ(☎21-9337)
あいこころほっとライン365	電話相談 毎日午前9時~午後8時30分	県精神保健福祉センター(☎052-951-2881)
24時間子どもSOSダイヤル	電話相談 毎日24時間対応	文部科学省(☎0120-0-78310)

带状疱疹ワクチン接種のお知らせ

令和7年度以降インフルエンザワクチンと同様に定期接種となります。対象は65歳の人と65歳を超える人は5年ごと、101歳以上は令和7年度は全員の人です。また、60歳以上65歳未満の人でヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい有する人です。ワクチン接種に関するスケジュールやワクチンについて等詳しい情報は市ホームページをご確認ください。

問 保健センター(☎82-8211)

