

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2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♪

市ホームページ▶ 

● 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♪

市ホームページ▶ 

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9日(月) [幼児受付]10時から [乳児受付]13時から 持 母子健康手帳、バスタオル	申 個別相談です。参加希望者は3月6日(金)16時まで二次元コードまたは市ホームページから。
離乳食講習 [要申込]	時 前期 3月18日(水) 後期 3月13日(金) いずれも13時~14時30分頃 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) 申 前期は3月16日(月)、後期は3月11日(水)16時まで二次元コードまたは市ホームページから。
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]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確認できる通帳(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。妊婦のための支援給付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。

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 3日(火) 三弘法(一ツ木・西福寺)と逢妻川健康のみち歩き(4.9km) 18日(水) 八橋かきつばたと東海道松並木歩き(4.7km) いずれも9時20分保健センター集合 ※18日は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3日(火)、10日(火)、17日(火)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2日(月)、16日(月)18時~19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。



小児におけるRSウイルス感染症予防(妊婦へのワクチン接種)(定期接種)の案内送付

問 保健センター(☎82-8211)

4月1日より、RSウイルス母子免疫ワクチンの定期予防接種が始まります。対象の人(4月1日時点で妊娠37週未満の人)には、3月下旬に予診票を送付予定です。詳細はホームページをご覧ください。

ホームページ▶





ちりゅっぴの **シリーズ12**
健康づくり
応援コーナー

問 保健センター (☎82-8211)

ストレスとの上手な付き合い方 ～3月は自殺対策強化月間です～

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのことです。ストレスが大きかったり、長く続くと、こころだけでなく体の調子も悪くなることがあります。



【ストレスのサイン】

〈こころのサイン〉

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる・人づきあいが面倒になって避けるようになる

〈体のサイン〉

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう・下痢したり、便秘しやすくなる・めまいや耳鳴りがする

【ストレスに気づいたら】

ストレスのサインに気づいたら、一人で我慢しないで、家族や友達に話してみましょう。こころの専門家に相談することもおすすめです。



高齢者用肺炎球菌ワクチン定期予防接種が4月から変わります

問 保健センター (☎82-8211)

65歳の誕生月の翌月初旬に予診票を郵送します。手元に予診票が届いていて接種を考えている人は66歳の前日までが有効期限になりますので期限切れにご注意ください。

使用ワクチン (自己負担金についても変更となります。)

▼3月31日まで：23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)

▼4月 1日以降：20価肺炎球菌ワクチン(プレバナー20)

※有効期限内の予診票はそのまま使用できます。



食とも養成講座参加者募集

問 健康増進課 (☎82-8211)



※写真は食ともさんの活動の様子です

「食ともさん」とは保健センターを拠点として、「保育園での食育活動」「キッズクッキング」等の活動を行う、食育ボランティアです。「食ともさん」になるには、食生活改善や健康づくりに関する講習の受講が必要です。講座終了後、「食育知立(ともだち)の会」に入会し、ボランティア活動を行います。一緒に楽しく食育を広めていきましょう!

所 保健センター 内 下表のとおり

回	日にち	時間	内容
1	4月23日(木)	10時～12時	開校式・食育知立の会とは
2	5月27日(水)	9時30分～12時30分	衛生管理について・キッズクッキング調理実習
3	6月30日(火)	9時30分～12時30分	子どもの食育について・親子クッキング調理実習
4	9月 4日(金)	10時～12時30分	からだ改善1日健康講座(栄養・運動)
5	10月22日(木)	9時30分～13時	災害時について・市民クッキング調理実習

対 概ね70歳までの人で、入会后ボランティア活動を行うことができる人。※性別・資格問いません。

定 10人(先着順) 料 無料 申 3月2日(月)より申込みフォームまたは電話。



▲申込みフォーム

