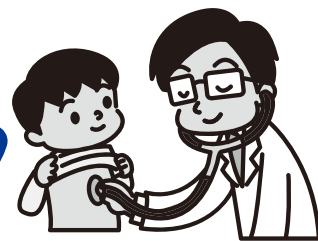


健康インフォメーション



申し込み・問い合わせ 健康課 ☎ 0561(37)5813

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

この時期は、4月からの入園・入学に備え、接種漏れを見直すのに最適な時期です。まだ打っていない予防接種があれば、早めに接種しましょう。

◎予防接種の予診票の再発行や予防接種の進め方などの相談は、健康課で受け付けています。お気軽にご相談ください。



予防接種法に基づく予防接種

| | 種目・対象者 | とき | その他 |
|------|--|------------------------|-----------------------|
| 集団接種 | BCG・12カ月未満児 | 3月7日(水)、13日(火)、4月4日(水) | 標準的な接種期間は、生後5カ月～8カ月未満 |
| | 受付時間 13:20～14:00 場 所 健康づくりセンター（いこまい館内） 持 ち 物 母子健康手帳、予診票(要記入)、体温計 ※体調が心配な人は、当日主治医の許可を得てからお越しください。 | | |
| 個別接種 | 4種混合、2種混合、麻しん風しん(混合ワクチン)、水痘、不活化ポリオ、日本脳炎、Hib(ヒブ)、小児用肺炎球菌、B型肝炎、子宮頸がんの予防接種は、年間を通じて実施しています。 予防接種つづりの中の予診票をお持ちの上、町指定医療機関で接種してください。(要予約) 予診票がない人は、母子健康手帳を持って健康課(いこまい館内)へお越しください。 | | |

上記予防接種の注意

- ・母子健康手帳を忘れると接種できません。
- ・事前に予防接種説明書「予防接種とこどもの健康」を読んできてください。
- ・乳幼児、小中学生の予防接種で、町外(県内に限る)の主治医による接種を希望する人は、接種前に必ず健康課に申請してください。申請がないと全額本人負担となります。
- ・お子さんが定期接種を受ける場合、保護者(親権を行う者または後見人)が同伴してください。やむを得ない理由により同伴できない場合は、お子さんの健康状態を普段からよく知っていて、予診票の内容をよく理解している親族などが同伴してください。その場合は保護者の委任状が必要ですので、健康課にお問い合わせください。

3月は「自殺対策強化月間」

～心のサインを感じたら、その声を聞かせてください、届けてください～

3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変わり、自殺者数が増加する傾向があるといわれています。自分で心のサインを何か感じたとき、周りの家族や友人が心のサインに気付いたときには、早めに専門家に相談しましょう。

<サインに気付いたら>

- 気付き…家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける
- 傾聴…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ…早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り…温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

■「こころの体温計」でメンタルヘルスチェックを

町では、ストレスや落ち込み度を簡単にチェックできる「こころの体温計」システムを、町ホームページに導入しています。

自分自身や家族、大切な人のこころのケアにぜひご利用ください。(ホーム>右上の「こころの体温計」からアクセス)

■相談窓口

- ・全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570(064)556 (毎日・9:00～16:30)
- ・よりそいホットライン ☎ 0120(279)338 (24時間対応)
- ・役場健康課 ☎ 0561(37)5813 (月～金曜日・8:30～17:15)
- ・瀬戸保健所こころの健康推進グループ ☎ 0561(82)2158 (月～金曜日・9:00～12:00、13:00～16:00)
- ・あいちこころほっとライン 365 ☎ 052(951)2881 (毎日・9:00～16:30)
- ・精神保健福祉相談(県精神保健福祉センター) ☎ 052(962)5377 (月～金曜日・9:00～12:00、13:00～16:30)

| | 事業名 | とき | 対象 | 内容・その他 |
|--|-----------------------------|--|-------------------------------------|---|
| 健診 | 4か月児健診 | 3月14日(水) | 平成29年10月21日～11月10日生 | 持ち物:母子健康手帳、問診票(要記入)、バスタオル |
| | | 3月28日(水) | 平成29年11月11日～11月30日生 | |
| | 1歳6か月児健診 | 3月20日(火) | 平成28年8月生 | 持ち物:母子健康手帳、問診票(要記入)、タオル、フッ素代300円(希望者のみ) ※歯みがきをしてからお越しください。(フッ素は、きれいな状態の歯に塗ることで効果が得られます) |
| | 2歳児歯科健診 | 3月1日(木) | 平成28年2月生 | 持ち物:母子健康手帳、問診票(要記入)、目と耳のアンケート(要記入)、尿 |
| | | 4月5日(木) | 平成28年3月生 | |
| 3歳児健診 | 3月6日(火) | 平成27年2月生 | | |
| ※受付時間…4か月児健診(第2子以降は13:10、第1子は13:45)、その他の健診…個別通知した時間 ※未受診の人も上記の日程にお越しください。また、該当する健診日に受けられない場合は、次回の健診日にお越しください。 | | | | |
| 相談 | お誕生日相談(11、12カ月児) | 3月22日(木) 受付第1子…9:30 第2子以降…10:30 ※個別に通知します | 平成29年3月生 | 身長・体重測定、お話「ふれあい遊び」「ことばの育て方」「1歳からの食事」、個別相談、栄養相談(医師による診察はありません) 持ち物:母子健康手帳、お誕生日相談アンケート |
| | 赤ちゃん相談 離乳食相談 | 3月6日、4月3日(火) 受付10:00～11:00 | 0～12カ月児 | 身長・体重測定 保健師による子育て相談(発育、発達、くせ、気になることなど) 管理栄養士による栄養相談 |
| | 育児相談 栄養相談 | 3月13日、20日(火) 受付10:00～11:00 | 0カ月～就学前 | 臨床心理士によることば、発達、育児の相談 ※予約制 |
| | ことばの相談 | 3月8日、15日(木) 開催13:00～17:00 | 1歳6カ月児～3歳 | 保健師による子育て、しつけ、発達、病気などの相談 ※面接の場合は事前にご連絡ください。 |
| | 子育て相談(電話・面接) | 月～金曜日 9:00～16:00 | 妊産婦、乳幼児 | |
| 教室 | 離乳食教室(中～後期編:2回食以降の進め方を学びます) | 3月7日(水) 受付9:50 ※託児申し込み者は9:30 開催10:00～11:30 | 7～10カ月の児を持つ親(定員15人) | 離乳食の調理実習と試食、お話(相談可) 持ち物:母子健康手帳、エプロン、三角巾、食器用布巾、手拭き ※予約制 ※託児(0歳児のみ・有料)は要予約。希望者は3月2日(金)までに申し込んでください。なお、お子さんの同伴はお控えてください。 |
| | 子育てクラブ<3～6か月> | 3月14日(水) 受付9:50 開催10:00～11:30 | 3～6カ月の児とその親 | 「赤ちゃん、ママの体操」「ふれあい遊び」「事故防止の話」「お口のお手入れの話」 持ち物:母子健康手帳、バスタオル |
| | なかよし教室 | うさぎ組 3月1日(木) ぞう組 3月15日(木) 受付9:10 開催9:30～11:00 | うさぎ組 おおむね1歳6カ月～2歳 ぞう組 おおむね2歳～就園前 | ことば、発達、育児について心配のある親子 担当:保健師、保育士、臨床心理士 ※要事前相談 |
| | あひるクラブ(双子交流会) | 3月7日(水)* 4月4日(水) 開催10:30～11:30 | 双子・三つ子を持つ親 および妊娠中の人 | 双子・三つ子を妊娠中の人、および子育て中のお父さん、お母さんの集まりです。 *3月7日(水)は、開放日のため保健師はいません。 |
| | パパママ教室(沐浴編) | 3月4日(日) 開催9:30～11:30 | 妊婦と夫 妊婦のみ可 | 「陣痛緩和マッサージ」「沐浴体験」 持ち物:母子健康手帳、バスタオル ※予約制 |
| 場所:健康づくりセンター(いこまい館内) | | | | |

母子健康手帳・妊産婦乳児健康診査受診票の交付

妊娠初期から妊婦健診を受けられるよう、早めに申請しましょう。〔健康づくりセンター(いこまい館内)で随時交付〕

受診票の交付には、マイナンバーが必要です。①個人番号の通知カード②個人番号の表示がある住民票③個人番号カードのいずれかをお持ちください。(①②の場合は、運転免許証など写真付きの本人確認書類も必要です。また、妊婦本人以外が代理で申請する場合は、委任状と代理人の写真付きの本人確認書類も必要です)

3月1日～8日は「女性の健康週間」

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するため、厚生労働省では「女性の健康週間」を定めています。

女性自身が生涯を通じて、元気であることが社会全体の元気の源といえます。この「女性の健康週間」をきっかけに、自分の健康への関心を高めていきましょう。

