

イーストプラザいこまい館 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

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6日(水)、19日(火)	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。 お 願 い 接種時にお子さんの体を支えてもらうため、保護者の人はズボンなどでお越しください。		
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が必要な人は、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されています。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

■相談窓口

- ・全国一斉こころの相談統一ダイヤル ☎ 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、13:00～16:30)
- ・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)

■「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。(右のQRコードからアクセスできます)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。



こころの体温計 (本人モード)

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13問に回答していただき、ストレス度や落ち込み度が、水泳の中で泳ぐ魚、猫などの絵になって表示されます。

【魚の泳ぎ】自分の健康などのストレス
 【魚の向き】人間関係や人間関係のストレス
 【水の透明度】落ち込み度
 【猫の向き】住環境などのストレス

結果画面(例)

	事業名	とき	対象	内容・その他
健診	4か月児健診	3月13日(水)	平成30年10月21日～11月10日生	持ち物:母子健康手帳、アンケート(要記入)、バスタオル
		3月20日(水)	平成30年11月11日～11月30日生	
	1歳6か月児健診	3月12日(火)	平成29年8月生	持ち物:母子健康手帳、アンケート(要記入)、タオル、フッ素代300円(希望者のみ)
	2歳児歯科健診	3月7日(木)	平成29年2月生	※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)
	3歳児健診	3月5日(火)	平成28年2月生	持ち物:母子健康手帳、アンケート(要記入)、目と耳のアンケート(要記入)、尿
※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20日(水) 受付第1子…9:30 第2子以降…10:20 ※個別に通知します	平成30年3月生	身長・体重測定、お話「お口のお手入れ」「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5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)
	育児相談 栄養相談	3月12日、19日(火) 受付10:00～11:00	0カ月～就学前	管理栄養士による栄養相談
	ことばの相談	3月13日(水) 9:00～12:00	1歳6カ月児～3歳	臨床心理士によることば、発達、育児の相談 ※予約制(1人1時間程度)
		3月14日(木) 13:30～17:00		
子育て相談 (電話・面接)	月～金曜日 9:00～16:00	妊産婦、乳幼児	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。	
離乳食教室 (中期～後期編: 2回食以降の 進め方を学びます)	3月6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)	2回食以降の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、筆記用具、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・1人につき200円)は要予約。 希望者は3月1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ください。	
子育てクラブ	3月11日(月) 受付9:50から 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、お口のお手入れ、事故防止、ブックスタート	
なかよし教室	うさぎ組 3月7日(木) ぞう組 3月14日(木) 受付9:10から 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6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。 ※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3日(日) 開催9:30～11:30	妊婦と夫 妊婦のみも可	「陣痛緩和マッサージ」「沐浴体験」 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、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。

