

高齢者の肺炎球菌感染症 定期予防接種

今年度の対象者には、4月に接種券（紫色の封筒）を送っています。接種を希望される方は、まずかかりつけ医にご相談ください。接種をする場合は委託医療機関に予約が必要です。県外での接種を希望される方は事前に保健センターにお申し込みください。

■対象 令和3年度に下記の年齢になる方

注意：過去に接種を受けたことがある方は対象外

65歳	昭和31年4月2日生～昭和32年4月1日生の方
70歳	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生の方
75歳	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生の方
80歳	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生の方
85歳	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生の方
90歳	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生の方
95歳	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生の方
100歳	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生の方

■接種料金 4,000円（自己負担額）

■接種期限 令和4年3月31日（木）まで

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

休日当番医 診療時間 9:00～18:00

※都合により変更する場合があります

月日	東部	西部
11/3	芝医院 56-4811（妻鳥町）	相引医院 74-3127（土居町入野）
11/7	福田医院 23-2188（下柏町）	西岡病院 24-5511（三島金子）
11/14	井上整形外科クリニック 58-8700（金生町山田井）	豊岡台病院 25-0088（豊岡町）
11/21	井上整形外科医院 24-2171（三島中央）	青野医院 74-7470（土居町津根）
11/23	矢部内科 23-5018（三島宮川）	鈴木医院 74-7700（土居町小林）
11/28	豊永医院 56-3037（金田町）	相引医院 74-3127（土居町入野）
12/5	松岡整形外科 58-5455（川之江町）	みよし循環器クリニック 24-5311（寒川町）

**高血圧ゼロの
しこちゅ～まちづくりプロジェクト 発足!!**

日本人の約3人に1人が高血圧であるということを知っていますか？高血圧は自覚症状がなく、放置していると脳梗塞や脳出血を起こしてしまう可能性があります。

近年、健診・医療・介護データの分析により本市における健康課題として、「高血圧」対策の必要性が明らかになったことから、『高血圧ゼロのしこちゅ～まちづくりプロジェクト』を発足しました。

高血圧症やそれに関連する生活習慣病の重症化を予防するため、広報12月号では、高血圧についての〇×クイズ、令和4年広報1月号では、減塩レシピを紹介します！

自分自身の健康のため、家族の健康のため、高血圧予防に取り組みましょう！

詳しくは、ホームページをご覧ください。





■問い合わせ先
保健センター 28-6054

急病などで困った時は！

○テレガイド（休日・夜間救急当番医など）
23-5990
消防署につながります。自動音声でその日の夜間救急病院の病院名と電話番号、また急患医療センターの電話番号を教えてください。

○病院案内
28-9119
消防署につながります。担当者が症状などを聞いてどこの病院へ行けばよいか案内します。

○小児救急医療電話相談
089-913-2777 または #8000（携帯・プッシュ回線）
医師や看護師などが家庭での応急対処の方法や医療機関受診について教えてください。

○急患医療センター（内科・小児科）
56-1913 妻鳥町1501-1（妻鳥小学校西側）
【診療時間】月曜日～土曜日 19:30～22:30
（日曜日・祝日は休診）
※急患医療センターの診療は、宇摩医師会の有志の先生方のご協力により実施しています

お願い
救急外来は、夜間などの急病に対して応急的な処置を行うところです。休日・夜間に平日の昼間と同じような感覚で安易に救急外来を受診することのないよう、適切な救急医療機関の利用をお願いします。

♪ママパパ学級（予約制・無料）

妊娠・出産・育児について学べる教室です。

■対象 市内在住の初妊婦さんとそのご主人

■持参品 母子健康手帳、筆記用具、飲み物

■ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

※当日は15分前から受付開始。時間厳守をお願いします

※定員となりしだい、締め切りとさせていただきます

沐浴編

■とき 11/21（日）9:15～12:00

■内容 妊娠中の歯の健康、パパの妊婦体験、赤ちゃん人形をお風呂に入れよう（沐浴実習）

■定員 20名

■対象 令和4年1月～4月頃出産予定者

■申込期限 11/12（金）まで

栄養・運動編

■とき 11/30（火）13:30～16:00

■内容 妊娠中・授乳中の食事、運動について赤ちゃんの抱き方、授乳方法を学ぼう

※運動できる服装（ズボン）でお越しください

■定員 10名

■対象 令和4年1月～3月頃出産予定者

■申込期限 11/24（水）まで

**乳幼児健診
～子どもの健やかな発育のために～**

保健センターでは、4か月児健診・1歳6か月児健診・3歳児健診を行っています。お子様の成長・発達を確認するための大切な健診ですので、対象月になりましたら母子健康手帳と問診票をご持参のうえ、忘れずお越しください。

日程や注意事項など詳しくは、ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先
保健センター 28-6054



**♪健康長寿はお口から！健口づくりパネル展
～知ろう！防ごう！オーラルフレイル～**

歯と口腔の健康づくりに取り組むことが、全身の健康につながります。高齢者の口腔ケアに関するパネル展を行いますので、ぜひご覧ください。

日 時	場 所
12/1（水）～12/24（金）	川之江図書館
12/1（水）～12/16（木）	三島図書館
12/1（水）～12/24（金）	土居図書館

※開館時間は、平日9:00～18:30
土・日・祝日9:00～17:00
※休館日は、毎週月曜日、祝日の翌日です

■問い合わせ先
高齢介護課 地域包括支援センター 28-6147



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

健康ガイド

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



♪からだところの健康相談（予約制・無料）

ご自身やご家族の身体と心の健康について、気になることや相談したいことはありませんか？

■とき 11/17（水）、12/8（水）9:00～11:00

■内容 健康相談、血圧測定、体脂肪測定、血管年齢測定など

■ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

♪健康づくりサポーター養成講座（予約制・無料）

健康づくりのための、お得な情報をお届けします！

■とき 11/29（月）13:30～14:30
（全5回のうちの4回目です）

■ところ 福祉会館4階

■内容 今日から実践！Part1～楽しくできる運動法～

■定員 40名程度

■持参品 筆記用具など

■講師 片山昭彦さん（四国学院大学）

■申し込み先 保健センター 28-6054

♪育児相談・妊婦相談（無料）

日 時	場 所
11/15（月）10:00～11:30	土居こども館
11/22（月）13:30～15:00	保健センター
12/20（月）13:30～15:00	保健センター

※感染防止対策の徹底にご協力をお願いします

※上記相談日以外でも、妊娠や育児に関する相談は随時行っておりますのでお気軽にご相談ください

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

♪離乳食セミナー（予約制・無料）

簡単、便利、すばやくできる！基本を学びましょう。

■とき
11/19（金）9:30～11:30 ※11/15（月）までに申し込み
12/10（金）9:30～11:30 ※12/6（月）までに申し込み

■内容 離乳食の進め方や工夫の話、初期の調理実習

■対象 生後5～6か月のお子さんの保護者

※お子さん連れの場合は、おんぶひもをご持参ください

■定員 10名程度

■持参品 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル

■ところ・申し込み先 保健センター 28-6054