

## 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、市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



## 3月は自殺対策強化月間です

### ～あなたもゲートキーパーになりましょう～

日本では、年間2万人を上回る人が自ら命を絶っており、その多くの方が心理的に追い込まれた状況であることがわかっています。自殺を考えている人は、口に出さなくても、何らかのサインを発しています。

ゲートキーパーとは、身近な人のいつもと違う変化に①気づき、②声をかけて傾聴し、③な支援につなぎ、④見守っていく人のことです。周囲の気づきと温かな言葉で大切な命を守りましょう。

## 3月1日～7日は子ども予防接種週間です

4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませ病気を未然に防ぎましょう！

いずれの予防接種も、対象年齢以外で接種する場合は全額自己負担（約1万円）となります。母子健康手帳を再度確認し、接種できていない予防接種がある場合は、かかりつけ医や保健センターへご相談ください。

## 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
3/6	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
3/13	岸田マイカクリニック 56-0188 (妻鳥町)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
3/20	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江町)	豊岡台病院 25-0088 (豊岡町長田)
3/21	井上整形外科クリニック 58-8700 (金生町山田井)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)
3/27	芝医院 56-4811 (妻鳥町)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
4/3	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)
4/10	矢部内科 23-5018 (三島宮川)	中央クリニック 23-7808 (三島中央)

## 令和4年度の総合健診について

広報4月号で日程や予約方法などをお知らせします。今年度受診された方も、受診できなかった方もぜひ健診を受けましょう！

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

## ♪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 3/9 (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

## ♪育児相談・妊婦相談(無料)

日時	場所
3/7 (月) 10:00～11:30	土居こども館
3/14 (月) 13:30～15:00	保健センター

※上記以外でも随時行っていますので、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

## 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

休日や夜間の救急外来は、翌日かかりつけの医療機関を受診していただくまでの一時的な対応療法や応急処置等を行うためのものです。  
すべての診療科に応じた専門治療に対応できるものではなく、症状によっては他の医療機関もしくは高次医療機関をご紹介させていただくこともあります。  
※発熱等の症状がある場合は、来院前に電話にてご相談ください

お願い

## 高血圧ゼロのしこちゅ～まちづくりプロジェクト

### 減塩レシピパート3

## 鶏手羽元とじゃがいものバジルトマト煮

高血圧は食事が要！血圧を下げるレシピをご紹介します。高血圧でない方も減塩レシピにぜひ挑戦してみてください♪

《材料》4人分

YouTubeでレシピ動画公開中▼

- 鶏手羽元 12本分
- 玉ねぎ 1個
- セロリ 1/2本
- にんにく 1片
- じゃがいも 3個
- トマト缶 1缶(400g)
- 水 1/2カップ
- オリーブオイル 大さじ1
- バジル 大さじ1
- こしょう 適量
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- ローリエ 2枚
- ケチャップ 小さじ1



完成♪



### 《作り方》

- ① 手羽元にこしょうを適量振り、味が染みやすいように数か所包丁で切り込みを入れる。
- ② 玉ねぎ、セロリ、にんにくをみじん切りにする。セロリの葉はみじん切りにして、水にさらしておく。
- ③ じゃがいもは皮をむいて8等分ほどに切りそろえ、さっと水にさらして水気をきる。
- ④ 大きめで深めの鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて炒める。①を入れて焼き色をつけて取り出し、玉ねぎ、セロリ、じゃがいもを入れ、炒める。
- ⑤ ④にトマト缶、水、オリーブオイル、ドライバジル、こしょう、顆粒コンソメ、ローリエも入れ、全体をよく混ぜ合わせ、5分ほど煮る。
- ⑥ 手羽元も加えて、中までしっかり火が通るまで加熱する。
- ⑦ ローリエを取り出し、ケチャップで味を調える。
- ⑧ お皿に盛り、水気を切ったセロリの葉とこしょうを飾る。

(1人分)

エネルギー 308kcal 塩分 0.7g

## ♪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 3/18 (金) 9:30～11:30

■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

■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

■申込期限 3/14 (月) まで

■ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

## 健康ガイド

健やかでいきいきと暮らせるまちに



# 健康ガイド

## 新型コロナウイルス感染症 感染拡大防止へのご協力をお願いします

ワクチン接種後も引き続き感染対策にご協力ください

### (1) 正しくマスクをつけましょう。

日常生活に定着してきたマスクですが、感染予防のためには正しく着用することが重要です。使い捨ての不織布マスク(または同等品)の上端を鼻と頬に密着させ、鼻と口を完全に覆います。鼻出しマスクやあごマスクでは効果がありません。また、マスクの表面は触らないようにしましょう。

### (2) こまめな換気を徹底しましょう。

換気は1時間に2回以上、数分間しっかりと行うことが重要です。寒さと換気の折り合いがつかないことが多いと思いますが、室温・体温が下がりにくくならないように、上手に取り組んでください。

### (3) 食事の際は、会話を控えましょう。

会話を控え、静かに食べる「黙食(もくしょく)」により、飛沫感染を抑えることができます。



なお、これまでと同様に手洗い・うがいなどの一次予防をしっかりと行ったうえで、『マスクの正しい着用、部屋のこまめな換気、静かに食事をする』といったことを心がけ、改めて「感染しない、感染させない」という意識を持って、感染拡大の防止に努めて頂きますよう、市民の皆さま一人ひとりのご協力をお願いします。

## ♪ママパパ学級 沐浴編(予約制・無料)

妊娠・出産・育児について学べる教室です。

■とき 3/20 (日) 9:15～12:00

※当日は15分前から受付開始。時間厳守をお願いします

■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)

■対象 5月～8月頃出産予定者で市内在住の初妊婦さんとそのご主人

■定員 20名

※定員となりしだい、締め切りとさせていただきます

■持参品 母子健康手帳、筆記用具、飲み物

■申込期限 3/11 (金) まで

■ところ・申し込み先 保健センター 28-6054