

Health Guide

離乳食セミナー
(予約制・無料)
3/17 (金) 9:30 ~
申込期限 3/10 (金)

からだところの健康相談 (予約制・無料)
3/7 (火) 9:00 ~ 11:00
4/11 (火) 9:00 ~ 11:00

育児・妊婦相談 (無料)
3/14 (火) 13:30 ~ 15:00
保健センター

乳幼児健診 (無料)
健診対象者には個別に案内文をお送りします。

予約・問い合わせ 保健センター 28-6054

**接種期限が近づいています！
高齢者の肺炎球菌予防接種**

対象の方には、昨年4月に接種券（紫色の封筒）を郵送しています。

(対象) 令和4年度に次の年齢になる方
65歳、70歳、75歳、80歳
85歳、90歳、95歳、100歳
※過去に接種を受けたことがある方は対象外
(接種料金) 4,000円
(接種期限) 3/31 (金)
※県外での接種を希望の方は、事前申請が必要

肺炎球菌とは
主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。
高齢者は症状が重くなる傾向があるので、ご注意ください。

問い合わせ 医療対策課 28-6209

休日当番医 9:00 ~ 18:00
※都合により変更する場合があります

	東部	西部
3/5	井上整形外科クリニック 青野医院 58-8700 (金生町山田井)	74-7470 (土居町津根)
3/12	川上こどもクリニック 豊岡台病院 57-1155 (金生町山田井)	25-0088 (豊岡町長田)
3/19	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	あんどう整形外科 74-1715 (土居町小林)
3/21	井上整形外科医院 24-2171 (三島中央)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)
3/26	福田医院 23-2188 (下柏町)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
4/2	岸田メディカルクリニック 56-0188 (妻鳥町)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
4/9	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)

急病などで困ったときは

テレガイド 23-5990
消防署につながります。
自動音声で夜間救急の病院名と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
8000 (携帯)**
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
(診療時間) 月曜日～土曜日 19:30 ~ 22:30
※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のご協力により実施しています
※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します
※発熱などの症状がある場合は、来院前に電話でご相談ください

問い合わせ 医療対策課 28-6209

日本人の
7割以上が悩む

肩こりの予防と治療

首や肩、背中にかけて、広い範囲の筋肉がこわばり、重さや痛みなどを感じる「肩こり」。その症状は人それぞれで、頭痛やめまい、吐き気、倦怠感などの症状が現れることもあります。また、高血圧や狭心症などの症状として現れることもあるため、注意が必要です。

日常生活での習慣が原因に!!

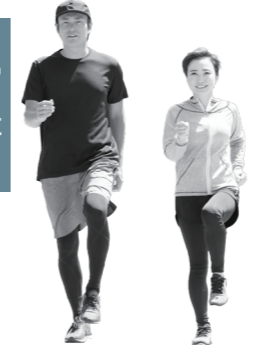
- 首や背中が、緊張するような姿勢での作業
- 猫背や前かがみなどの悪い姿勢
- 長時間、連続して同じ姿勢
- 運動不足
- 睡眠不足



肩こりの原因を知り、
症状を改善しましょう!

肩こり予防・解消法

日常生活に
運動を取り入れる



定期的に
背筋を伸ばす



蒸したタオルで
肩を温める



軽めの運動で筋肉を動かすことで、肩こりを起こしにくい体を作ることができます。

パソコンやスマホ作業の合間に首や肩をゆっくりと回して筋肉の緊張をほぐしましょう。

自宅で簡単に行うことができ、緊張して硬くなった筋肉をじんわりとほぐせます。



肩の体操やマッサージ、薬物療法（湿布薬や局所注射）なども有効的です。なかなか改善が見られない時や明らかな原因疾患がある時は、治療が必要です。まずは、整形外科医にご相談ください。

問い合わせ 保健センター 28-6054

お子さまの予防接種は入園・入学前に!

いずれの予防接種も、対象年齢を過ぎて接種すると、**全額自己負担 (約1万円)** となります。
母子健康手帳を確認し、接種できていない予防接種があれば、かかりつけ医や医療対策課へご相談ください。
必要な予防接種は、**入園・入学前に済ませましょう。**

詳しくは、こちら

問い合わせ 医療対策課 28-6209

**3月は自殺対策強化月間
ゲートキーパーになりましょう**

ゲートキーパーとは、身近な人の変化に気づき、声をかけて傾聴し、必要な支援につなぎ、そして、見守っていく人のことです。

日本では、年間2万人以上の方が自ら命を絶っています。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。周囲の気づきと温かな言葉で、大切な命を守りましょう。

問い合わせ 保健センター 28-6054