

Health Guide

麻しん(はしか)風しん 混合接種(無料)

- ▶対象 (第1期) 1歳児
接種期限: 2歳の誕生日前日
(第2期) H29.4.2 ~ H30.4.1 生まれ
接種期限: R6.3.31
- ▶接種場所 委託医療機関
- ▶持参物 予診票、接種券、母子健康手帳



※県外で接種する場合は、事前に申請してください
※詳細は、市ホームページをご覧ください



公費(無料)対象に! 子宮頸がん(HPV)9価ワクチン

接種対象者には、リーフレットや接種券などを個別郵送します。
接種回数や接種方法など、詳しくはリーフレットまたは市ホームページをご覧ください。

四種混合ワクチン 接種開始時期変更

ジフテリア、百日せき、破傷風、不活性化ポリオへの免疫を付ける四種混合ワクチンは、生後2か月から接種できます。お子さまのために、計画的に接種しましょう。

問い合わせ 医療対策課 28-6209

からだところの 健康相談(予約制・無料)



4/11(火) 9:00 ~ 11:00
5/ 9(火) 9:00 ~ 11:00



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。



離乳食セミナー



(予約制・無料)
4/21(金) 9:30 ~
申込期限 4/14(金)



育児・妊婦相談(無料)



4/25(火) 13:30 ~ 15:00
保健センター



予約・問い合わせ 保健センター 28-6054

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
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)
4. 16	宮崎内科 59-5000 (妻鳥町)	中央クリニック 23-7808 (三島中央)
4. 23	芝医院 56-4811 (妻鳥町)	生協宇摩診療所 25-0114 (寒川町)
4. 29	やべ内科クリニック 23-5018 (三島宮川)	三島クリニック 24-3111 (中之庄町)
4. 30	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)
5. 3	豊永医院 56-3037 (金田町金川)	あんどう整形外科 74-1715 (土居町小林)
5. 4	福田医院 23-2188 (下柏町)	恵康病院 74-7600 (土居町無崎)
5. 5	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
5. 7	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 (豊岡町長田)

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

もしかしたら がんけんかすいしょう 眼瞼下垂症かも

目元の印象が変わった? 視界が悪い?



まぶたを支える筋肉の力が弱まることで、まぶたが下がり、十分に目が開かなくなる「眼瞼下垂症」。
原因の約9割が加齢による皮膚のたるみや筋肉の衰えですが、近年、20 ~ 30代で発症する方が急増しています。

原因01 コンタクトレンズの長期使用

コンタクトレンズの着脱や長時間の装着は、まぶたを刺激します。コンタクトレンズの使用頻度を減らし、眼鏡と使い分けをしましょう。

原因02 花粉症やアトピー性皮膚炎

目をかいたり、こすったりすると、まぶたのたるみの原因となります。目が痒いときには医師に相談しましょう。

原因03 過剰なアイメイク

アイテープやつけまつ毛は、まぶたの皮膚に多大な負担が掛かります。ノーメイクで過ごす日を作り、皮膚を休ませてあげましょう。

眼瞼下垂症でまぶたが下がり視界が狭くなると、車の運転などで思わぬ事故を引き起こすリスクが高くなるとされています。
眼瞼下垂症かな?と思ったら、早めに形成外科にご相談ください。

check

眼瞼下垂症になるとこんな症状が現れます

- まぶたが重く感じる
- 目が開けにくい
- 年齢とともに目が細くなってきた
- 肩こりや偏頭痛がある
- 目が落ちくぼむ
- おでこに深いしわが増えた
- 夕方になると目の奥や額に痛みを感じる

問い合わせ 保健センター 28-6054

食を通じた健康づくりを学びませんか? 食生活改善推進員養成講座

食生活についての講義や調理実習を通して、栄養の基礎知識や調理の基本、食品成分表の使い方などを学びます。

- ▶とき 5月~令和6年2月までの毎月1回(全10回)
※初回 5/18(木) 9:30 ~ 13:00
- ▶ところ 保健センター
- ▶定員 20名
- ▶受講料 各回 300円(調理実習代)
※別途成分表冊子代が必要
- ▶申込期限 4/28(金)
- ▶持参物 エプロン、三角巾、手拭きタオル
ふきん2枚、筆記用具、お米0.5合



予約・問い合わせ 保健センター 28-6054

4~6月は不正大麻・けし撲滅運動実施 大麻・けしの栽培に注意

許可なく栽培・所持してはいけません

- 大麻** 栽培はもちろん、所持しているだけで法律により厳しく罰せられます。
- けし** 4月中旬頃から花を咲かせる「けし」の中には、大麻成分を含み、栽培が禁止されている種類があります。

身近に自生していることがあります

空き地などで、大麻や植えてはいけないけしを発見したら、最寄りの保健所へ連絡してください!



見分け方など、詳しくは県ホームページをご覧ください

問い合わせ 四国中央保健所 23-3360