

麻しん風しん混合予防接種（MR2期） ～お急ぎください！接種期限まであとわずか～

接種対象者でまだ接種していない方は、早めの接種をお勧めします。母子健康手帳を確認しましょう！

- 対象 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれのお子さん（幼稚園・保育園の年長児など）
- 実施期間 平成31年3月31日まで
- 費用 無料（ただし、4月1日以降は全額自己負担）
- 持参品 予診票、接種券、母子健康手帳
- 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 3/6（水）9：00～11：00
- ところ 保健センター
- 内容 健康相談、血圧測定、尿検査、体脂肪測定、血管年齢測定、唾液ストレスチェックなど
- 申し込み・問い合わせ先 保健センター 28-6054

♪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 3/10（日）9：15～12：00
- ※15分前から受付開始、時間厳守でお願いします
- 内容 妊娠中の歯の健康、パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のお風呂（沐浴実習）
- 対象 市内在住の初妊婦さんとそのご主人（5月～8月ごろ出産予定の方）
- ※参加者多数の場合は、調整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
- ところ・申し込み先 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 3/22（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
- 持参品 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、バンダナ、手拭きタオル
- 申込期限 3/18（月）まで
- ところ・申し込み先 保健センター 28-6054
- ※お子さん連れの場合はおんぶひもをご持参ください



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～

自殺の多くは、さまざまな悩みや問題を一人で抱えるうちに、「心理的に追い込まれた末の死」と言われています。ゲートキーパーとは、身近な人のいつもと違う変化に気づき、声をかけて傾聴し、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。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、対象期間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
3/3	加地医院 23-2039（三島中央）	恵康病院 74-7600（土居町蕪崎）
3/10	豊永医院 56-3037（金田町金川）	西岡病院 24-5511（三島金子）
3/17	宮崎内科 59-5000（妻鳥町）	相引医院 74-3127（土居町入野）
3/21	ふじえだファミリークリニック 23-5864（中曽根町）	大坪医院 23-2417（三島中央）
3/24	クリニック山崎内科 57-0035（川之江町）	松風病院 74-2001（土居町入野）
3/31	大西内科医院 56-2018（金生町下分）	花房内科 24-2200（中之庄町）
4/7	川関高橋医院 56-2022（金生町下分）	生協宇摩診療所 25-0114（寒川町）
4/14	福田医院 23-2188（下柏町）	あんどろう整形外科 74-1715（土居町小林）

乳幼児健診・育児相談・妊婦相談 ～子どもの健やかな発育のために～

お住まい (地域)	育児相談 妊婦相談	4か月児健診		1歳6か月児健診		3歳児健診	
		H30年10月生	H30年11月生	H29年8月生	H29年9月生	H28年2月生	H28年3月生
川之江 新宮	4/8 (月) 13:30～15:00	3/7 (木) 13:00～13:45	4/4 (木) 13:00～13:45	3/14 (木) 13:00～13:45	4/11 (木) 13:00～13:45	3/28 (木) 13:00～13:45	4/18 (木) 13:00～13:45
	川之江ふれあい交流センター (市民会館川之江会館隣)						
三島	3/19 (火) 13:30～15:00	3/12 (火) 13:00～13:45	4/1 (月) 13:00～13:45	3/26 (火) 13:00～13:45	4/23 (火) 13:00～13:45	3/5 (火) 13:00～13:45	4/2 (火) 13:00～13:45
	保健センター			保健センターで受診できない土居地域の方は、土居窓口センター3階で行われる1歳6か月児・3歳児健診にお越しください とき: 3/22 (金) 13:00～13:45			
土居	3/15 (金) 10:00～11:30	4/5 (金) 13:00～13:45 対象はH30年11月生・12月生					
	土居こども館	土居窓口センター3階		保健センター			

※川之江・新宮地域にお住まいの方へ：健診・相談場所は、川之江ふれあい交流センター (市民会館川之江会館隣) です
 ※お住まいの地域以外の健診日程で受診したい場合は、事前に下記までご連絡ください

- 母子健康手帳と健診問診票 (育児ノートから切り取って) をご持参ください。
- 1歳6か月児健診・3歳児健診は歯科健診がありますので、歯磨きをしてお越しください。
- 健診当日、お子さんの体調が優れない場合は、無理をせず体調が回復してから受診するようにしましょう。
- 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いますので、お気軽にご相談ください。

☎ 保健センター 28-6054 保健推進課川之江窓口 28-6214 保健推進課土居窓口 28-6350

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処置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～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。

♪日本笑い学会四国支部&めざせ！笑いの長寿国 四国 市民講座「笑いヨガの魅力とチカラ再発見！～笑いヨガを解体する！～」

■とき 3/10 (日) 14:00～16:00

■ところ 市役所市民交流棟 2階

■講師 ラフターヨガマスタートレーナー

森岡美智さん

(ヨガスタジオ「笑♥エムスタジオ」代表)

認定ラフターヨガティーチャー

中瀬勝則さん (徳島市中瀬医院院長)

枝廣篤昌さん (豊岡台病院院長・精神科医)

認定ラフターヨガリーダー

金子由梨さん (済生会西条病院内科医長)

■会費 500円 (当日会員費として)

※日本笑い学会四国支部会員は無料

■問い合わせ先

日本笑い学会四国支部事務局 (豊岡台病院内)

25-0088 (藤原)



森岡美智さん



中瀬勝則さん



枝廣篤昌さん



金子由梨さん