

♪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** 3/27（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、三角巾、手拭きタオル
 - 申込期限** 3/23（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

♪育児相談・妊婦相談（無料）

日時	場所
3/9（月）10：00～11：30	土居こども館
3/26（木）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

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、年間約2万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、何らかのサインを発していると言われています。

ゲートキーパーとは、身近な人のいつもと違う変化に①気づき、②声をかけて傾聴し、③必要な支援につなぎ、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。

休日当番医 診療時間 9：00～18：00

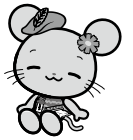
※都合により変更する場合があります

月日	東部	西部
3/1	井上整形外科クリニック 58-8700（金生町山田井）	みよし循環器クリニック 24-5311（寒川町）
3/8	福田医院 23-2188（下柏町）	生協宇摩診療所 25-0114（寒川町）
3/15	井上整形外科 24-2171（三島中央）	恵康病院 74-7600（土居町蕪崎）
3/20	芝医院 56-4811（妻鳥町）	中央クリニック 23-7808（三島中央）
3/22	川上こどもクリニック 57-1155（金生町山田井）	栗整形外科病院 24-5550（中之庄町）
3/29	松岡整形外科 58-5455（川之江町）	相引医院 74-3127（土居町入野）
4/5	岸田医院 内科クリニック 56-0188（妻鳥町）	大坪医院 23-2417（三島中央）



健やかでいきいきと暮らせるために

健康ガイド



麻疹風疹混合予防接種（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25年4月2日～平成26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** 3月31日（火）まで
- 費用** 無料（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

風疹抗体検査は受けましたか

※今年度対象の方にお送りした無料クーポン券の有効期限は3月31日です

風疹の発生、まん延を予防するために、風疹の抗体保有率の低い年代の方を対象に、2022年まで風疹の抗体検査及び予防接種を無料で実施しています。今年度の対象者には6月に無料クーポン券をお送りしていますので、まだ受けていない方はぜひ受けましょう。

- 対象者**
- 令和元年度（6月にクーポン券をお送りしています）
昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
- 令和2年度以降（来年度初旬にクーポン券をお送りします）
昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性
- ※今年度中に検査・接種を希望される場合は、クーポン券を発行することが出来ますのでお問い合わせください

- 実施場所**
- 抗体検査：医療機関、職場や市で行う健診時
- 予防接種：医療機関（抗体検査の結果、十分な抗体がない方が対象）
- 持参品** クーポン券、本人確認書類（運転免許証など）、抗体検査結果（予防接種の場合のみ）
- 問い合わせ先** 保健センター 28-6054

風疹についての詳しい情報、クーポン券を使用できる医療機関・健診機関はこちら

風疹 厚生労働省 検索



♪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** 3/18（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、唾液ストレスチェックなど
- ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054

インフルエンザや新型コロナウイルス など感染症予防について ～感染症を予防しましょう～

一人ひとりの咳エチケットや手洗い、うがいなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めましょう。

【咳エチケットとは】

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症を、他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです！



新型コロナウイルス感染症に関する詳しい情報はこちら
(県ホームページ QR コード)



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。

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

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。

お願い

♪ 宇摩地域医療フォーラム 2020 (無料)

※申し込み不要

■とき 3/22 (日) 13:30～15:30 (13:00 開場)

■ところ 川之江ふれあい交流センター 1階 大会議室

■内容 講演「自分らしい最期を迎えるために～四国中央市における終末期医療・ケアを考える～」

■講師: 会田薫子さん (東京大学大学院特任教授)

■定員 200名

■問い合わせ先

HITO 病院 経営管理室 29-5664



乳幼児健診～子どもの健やかな発育のために～

お住まい (地域)	4か月児健診		1歳6か月児健診		3歳児健診	
	R1年10月生	R1年11月生	H30年8月生	H30年9月生	H29年2月生	H29年3月生
川之江 新宮	3/5 (木) 12:45～13:45	4/8 (水) 12:45～13:30	3/12 (木) 12:45～13:45	4/16 (木) 12:45～13:30	3/19 (木) 12:45～13:45	4/9 (木) 12:45～13:30
	川之江ふれあい 交流センター		川之江ふれあい交流センター			
三島	3/2 (月) 12:45～13:45	保健センター	3/3 (火) 12:45～13:45	4/15 (水) 12:45～13:30	3/17 (火) 12:45～13:45	4/22 (水) 12:45～13:30
	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: 3/13 (金) 12:45～13:45			
土居	4/10 (金) 13:00～13:45 対象はR1年11月生・12月生	土居窓口センター 3階	保健センター			
	土居窓口センター 3階		保健センター			

※4月から川之江・新宮地域の4か月児健診の場所が変わりますのでご注意ください

※4月から乳幼児健診の受付時間が変わります(土居地域を除く)のでご注意ください

※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。

☎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