

## 高齢者の肺炎球菌感染症 定期予防接種

今年度の対象者には、4月に接種券（紫色の封筒）を発送しています。接種を希望される方は、まずかかりつけ医にご相談ください。接種をする場合は委託医療機関に予約が必要です。県外での接種を希望される方は事前に保健センターにお申し込みください。

■対象者 令和2年度に下記の年齢になる方

注意：過去に接種を受けたことがある方は対象外

65歳	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生の方
70歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生の方
75歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生の方
80歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生の方
85歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生の方
90歳	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生の方
95歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生の方
100歳	大正9年4月2日生～大正10年4月1日生の方

■接種料金 4,000円（自己負担額）

■接種期限 令和3年3月31日（水）まで

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

## ♪ママパパ学級（予約制・無料）

妊娠・出産・育児について学べる教室です。

■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

※当日は15分前から受付開始、時間厳守でお願いします

※定員となりしだい締め切りとさせていただきます

### 沐浴編

■とき 11/15（日）9:15～12:00

■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 令和3年1月～4月ごろ出産予定で市内在住の初妊婦さんとそのご主人

■定員 20名

■申込期限 11/10（火）まで

### 栄養・運動編

■とき 11/24（火）13:30～16:00

■内容 妊娠中・授乳中の食事や運動について、赤ちゃんの抱き方、授乳方法を学ぼう

※運動ができる服装（ズボンなど）でお越しください

■対象 令和3年1月～3月ごろ出産予定で市内在住の初妊婦さんとそのご主人

■定員 10名

■申込期限 11/17（火）まで

## ♪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 11/4（水）、12/2（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



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の拡大防止の観点から、保健センターで実施している健診・教室・相談が中止・延期になる場合があります。市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

■問い合わせ先 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 11/20（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

※お子さん連れの場合はおんぶひもをご持参ください

■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 11/16（月）まで

■ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

## ♪健康づくりサポーター養成講座（予約制・無料）

地域を元気にするために、健康づくりに関する知識や技術を学びませんか？

■とき 11/17（火）13:30～14:30

（全5回のうちの3回目です）

■ところ 福祉会館4階 多目的ホール

■内容 「健康寿命を延ばそう！体力づくり編」

■定員 35名程度

■持参品 筆記用具

■講師 芝 亜紀さん（松本陽子健康体操研究所）

■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
11/26（木）13:30～15:00	保健センター
11/27（金）10:00～11:30	土居こども館
12/24（木）13:30～15:00	保健センター

※感染防止対策の徹底にご協力をお願いします  
※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

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

## 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	
	R2年6月生	R2年7月生	H31年4月生	R元年5月生	H29年10月生	H29年11月生
川の江 新宮	11/4 (水) 12:45～13:30	12/2 (水) 12:45～13:30	11/12 (木) 12:45～13:30	12/10 (木) 12:45～13:30	11/5 (木) 12:45～13:30	12/3 (木) 12:45～13:30
	川の江ふれあい交流センター					
三島	保健センター		11/11 (水) 12:45～13:30	12/9 (水) 12:45～13:30	11/18 (水) 12:45～13:30	12/16 (水) 12:45～13:30
土居	1/8 (金) 13:00～13:45 対象はR2年7月生・8月生		保健センターで受診できない土居地域の方は、 <u>ユーホール（土居文化会館）1階（会場を変更しています）</u> 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：11/20 (金) 12:45～13:45			
	ユーホール（土居文化会館）1階 ※会場を変更していますので、ご注意ください		保健センター			

※11月及び12月の健診対象者は、受付時間などを個別に通知しますので、ご確認のうえ来所してください

※乳幼児健診の受付時間が変わりました（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。
- 頭囲を測定しますので、健診当日お子さんの髪を留める場合は耳より上で留めないでください。
- 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 保健推進課川の江窓口 28-6214 保健推進課土居窓口 28-6350

## 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
11/1	松岡整形外科 58-5455 (川の江町)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
11/3	福田医院 23-2188 (下柏町)	三島外科胃腸クリニック 24-3111 (中之庄町)
11/8	岸田メイカクリニック 56-0188 (妻鳥町)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)
11/15	豊永医院 56-3037 (金田町金川)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
11/22	中央クリニック 23-7808 (三島中央)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
11/23	宮崎内科 59-5000 (妻鳥町)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)
11/29	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	大坪医院 23-2417 (三島中央)
12/6	ふじえだファミリークリニック 23-5864 (中曽根町)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)

## 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

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