

## ♪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** 9/27 (日) 9:15 ~ 12:00
- ※当日は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、赤ちゃん人形をお風呂に入れよう(沐浴実習)
- **対象** 11月~令和3年2月ごろ出産予定で市内在住の初妊婦さんとそのご主人
- ※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
- **申込期限** 9/18 (金) まで
- **ところ・申し込み先** 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** 10/7 (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

### 遅らせないで！子どもの予防接種 ~新型コロナウイルス対策が気になる保護者の方へ~

お子さんの予防接種は遅らせずに、予定通り受けましょう。

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。子どもの予防接種は、決して「不要不急」ではありません。まだ接種期間内の方は、早めに接種をお済ませください。

- **問い合わせ先** 保健センター 28-6054

## 9月は「集団食中毒防止月間」です

9月は依然気温が高く、夏場の暑さで体力を消耗し、抵抗力も弱っていることもあり、例年7月、8月に続き、細菌性食中毒注意報が発令されています。

細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つの基本を守り、食中毒の防止に努めましょう。



## 9月10日~16日は「自殺予防週間」です

日本の自殺者数は、近年減少傾向にありますが、2019年は2万人を超える方が自ら命を絶つ深刻な現状があります。自殺は、「さまざまな問題を抱えて追い込まれた末の死」であり、「個人の問題ではなく社会の問題」と言われています。抱える問題が大きくなると心の健康も損なわれ、正常な判断ができなくなります。複雑化する前に、周囲の気づきと温かな言葉で、大切な命を支えましょう。



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

## ♪育児相談・妊婦相談(無料)

日時	場所
9/11 (金) 10:00 ~ 11:30	土居こども館
9/24 (木) 13:30 ~ 15:00	保健センター
10/ 5 (月) 10:00 ~ 11:30	川之江にこにこルーム (出張相談)
10/29 (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

## ♪「健康づくりサポーター養成講座」&「知っ得！ゼミ」合同開催！(予約制・無料)

健康づくりのための、お得な情報をお届けします。(健康づくりサポーター養成講座初回、知っ得！ゼミ第2回目との合同開催となります)

- **とき** 9/14 (月) 13:30 ~ 14:40
- **内容** 「心の健康大事です！」~知って守ろう！自分のところ~
- **定員** 35名
- **持参品** 筆記用具など
- **講師** 熊本園子さん(メンタルサポートK's HOUSE)
- **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** 9/18 (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** 9/14 (月) まで
- **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、実施を見合わせていました  
乳がん検診（エコー）は、今年度すべての日程が中止となりました。

■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4月生	R2年5月生	H31年2月生	H31年3月生	H29年8月生	H29年9月生
川之江 新宮	9/2 (水) 12:45～13:30	10/6 (火) 12:45～13:30	9/10 (木) 12:45～13:30	10/8 (木) 12:45～13:30	9/3 (木) 12:45～13:30	10/1 (木) 12:45～13:30
	川之江ふれあい交流センター					
三島	保健センター		9/9 (水) 12:45～13:30	10/7 (水) 12:45～13:30	9/16 (水) 12:45～13:30	10/28 (水) 12:45～13:30
	10/9 (金) 13:00～13:45 対象はR2年5月生・6月生		保健センターで受診できない土居地域の方は、 <u>ユ一ホール（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：9/11（金）12:45～13:45			
土居	ユ一ホール（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			

※9月及び10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

※川之江・新宮地域の4か月児健診の場所が変わりましたのでご注意ください

※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 保健推進課川之江窓口 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

月日	東部	西部
9/6	豊永医院 56-3037 (金田町金川)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
9/13	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	大坪医院 23-2417 (三島中央)
9/20	宮崎内科 59-5000 (妻鳥町)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
9/21	ふじえだファミリークリニック 23-5864 (中曽根町)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
9/22	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	あんどろ整形外科 74-1715 (土居町小林)
9/27	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江町)	青野医院 74-7470 (土居町津根)
10/4	芝医院 56-4811 (妻鳥町)	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

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。