

みんなの健康

3月1日～7日は「こども予防接種週間」です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

入園・入学に備え母子健康手帳を見直し、接種していないものは、各医療機関に相談して接種しましょう。

| 予防接種名 | 対象者 |
|----------------|---|
| ヒブ | 生後2カ月～5歳未満 |
| 小児用肺炎球菌 | 生後2カ月～5歳未満 |
| B型肝炎 | 1歳未満 |
| 四種混合(不活化ポリオ) | 生後3カ月～7歳半未満 |
| BCG | 1歳未満 |
| 水痘 | 1歳～3歳未満 |
| 麻しん | 第1期 1歳～2歳未満 |
| 風しん | 第2期 年長児 |
| 日本脳炎 | 1期:6カ月～7歳半未満 2期:9歳～13歳未満まで ※対象者が拡大されています。 |
| ヒトパピローマウイルス感染症 | 小学6年生～高校1年生相当の女子 ※現在、積極的勧奨は差し控えています。 |

3月は「自殺対策強化月間」です

健康課市民健康係 ☎(63)8312

○あなたにもできる自殺予防のための行動

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

見守り 温かく寄り添いながらじっくりと見守る

| |
|---|
| いのちの電話 ☎0120(783)556 (毎月10日・午前8時～翌日午前8時・無料) |
| 栃木いのちの電話 ☎028(643)7830(毎日24時間) |
| 県西健康福祉センター 健康支援課 ☎(62)6224 (平日午前8時30分～午後5時15分) |
| 市役所 健康課 ☎(63)8312 (平日午前8時30分～午後5時15分) |

「母子保健推進員」の募集

健康課母子健康係 ☎(63)2819

市では、親子の健康を願い、乳幼児健診や育児教室、相談事業などを実施しています。このような事業のときに協力してくれる「母子保健推進員」を募集します。現在19人が活躍中です。

募集人員 若干名 **対象** 65歳未満の女性

活動内容 乳幼児健診や育児教室の受け付け、身体計測 等(月2～4回程度)

申込 3月19日(休)までに、母子健康係へ。



3月の休日・夜間救急医療

まずは救急電話相談窓口へ連絡を

子ども☎#8000(月～土は午後6時～翌朝8時、日・祝は24時間受付)
大人☎#7111(月～金は午後6時～10時、土・日・祝は午後4時～10時)

持ち物 ①健康保険証 ②おくすり手帳
③子どもの場合は、こども医療費受給資格者証等

休日・夜間急患診療所 貝島町5027-5 ☎(65)2101

順番待ち状況の検査や、順番予約(内科・小児科の日・祝日 昼間のみ)ができます。 <http://paa.jp/clinic/244801/>

| 内科・小児科・歯科 | | 内科・小児科 | |
|-----------|---|--------|---|
| 昼 間 | 日曜日・祝日等 午前10時～正午 (受付は午前11時30分まで) 午後1時～5時 (受付は午後4時30分まで) | 夜 間 | 日曜日・祝日等および 平日(月・水・金曜日) 午後7時～10時 (受付は午後9時30分まで) |

在宅当番医

| | | | |
|-------------------------------|---------|-----------|---------------|
| 外 科 (昼間) 午前9時～ 午後5時※ | 1日(日) | 上都賀総合病院 | ☎(64)2161 |
| | 8日(日) | 御殿山病院 | ☎(64)2131 |
| | 15日(日) | 荒木医院 | ☎(64)2775 |
| | 20日(金祝) | 西方病院 | ☎0282(92)2323 |
| | 22日(日) | 西方病院 | ☎0282(92)2323 |
| | 29日(日) | 休日夜間急患診療所 | ☎(65)2101 |

※29日のみ午前10時～午後5時(正午～午後1時は休診)
上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

7・8カ月の乳児を対象に離乳食教室を開催します。

と き 3月18日(水)午後1時30分～3時30分

※身長体重を測ります。15分前にお越しください。

と ころ 市民情報センター3階 学習室4

内 容 離乳食の講話、調理と試食

対 象 令和元年7・8月生まれの乳児と保護者

持 ち 物 母子健康手帳、生活の記録票、エプロン、三角巾、おぶいひも、子どものスプーンと食事用エプロン

申 込 母子健康係へ電話で。



3月1日～8日は「女性の健康週間」です

健康課市民健康係 ☎(63)8312

ひな祭りにあたる3月3日を中心とした、3月1日から国際女性デーである8日までの8日間は「女性の健康週間」です。

この機会にぜひ、自分の健康に目を向け、運動、睡眠、バランスのとれた食事など、生活習慣を見直してみよう。