

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)	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)
	午後1時～5時 (受付は午後4時30分まで)		

在宅当番医

外科(昼間)	1日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
午前9時～ 午後5時※	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。