

# みんなの健康

## まだ間に合う！チャレンジ 健康マイレージ

健康課健康増進係 ☎(63)8311 〒322-8601今宮町1688-1

健康習慣を始めるきっかけに健康マイレージはいかがですか。規則正しい生活と毎日の運動等で免疫力を高め、コロナに負けないからだをつくりましょう。

実施期間 2月28日(月)まで

対象 平成14年4月1日以前生まれの市民

参加方法 ①健康診断(問診・身体測定・診察・血圧測定・尿検査・血液検査等の項目があるもの)を受診。(応募の必須項目)

②下の項目に取り組み、15ポイント貯める。

- ・がん検診や各種検診を受診する
- ・生活習慣の改善に取り組む
- ・イベントや教室に参加する

③応募用紙を記入の上、健康課(市役所行政棟5階⑤番窓口)へ郵送または直接持参。

※応募用紙は「健康ガイドブック」に掲載されているほか、健康課や各コミュニティセンター、市ホームページにあります。

景品 抽選で500人に1,500円分の商品券を贈呈

応募期限 3月4日(金)まで(消印有効)

健康も景品も  
手に入れよう！



## 新型コロナウイルスワクチン接種

健康課新型コロナウイルス感染予防対策室 ☎(63)8393

新型コロナウイルス感染症のまん延防止のため、追加接種が始まります。

### ●追加接種(3回目接種)について

2回目接種を終了した人の追加接種(3回目接種)が始まります。

追加接種は、18歳以上の方が対象となります。

詳しくは、裏表紙をご覧ください。

### ●未接種の人の1・2回目接種について

新たに12歳になる人や、理由により1・2回目接種が受けられなかった人を対象に、追加接種と並行して行います。

最新の情報は市のホームページや予約・相談コールセンターでご確認ください。



## 2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

新型コロナウイルス対策として、診療所内への入場前に発熱などの症状の有無を確認しています。ご協力ください。

	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)	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)
夜間		

### 在宅当番医

	6日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
外科 (昼間) 午前9時～ 午後5時	11日(金祝)	西方病院 ☎0282(92)2323
	13日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	20日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	23日(水祝)	小池病院 ☎(60)1300
	27日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323

○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

- と き** 2月21日(月)  
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** 離乳食の講話と試食
- 対象** 令和3年6・7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  
子どものスプーンと食事用エプロン  
バスタオル
- 申込** 母子健康係へ電話で。



## 2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

- 2歳のお子さんを対象に、歯の健診、心とからだの健康・栄養についての講話を行います。
- と き** 2月15日(火)  
受付 午前9時30分～10時  
教室 午前10時～11時30分
- ところ** 市民情報センター2階
- 内容** 講話・歯科健診・ブラッシング指導
- 対象** 令和2年2・3月生まれ
- 持ち物** 母子健康手帳
- 申込** 母子健康係へ電話で。



## 「にんしんSOSとちぎ」の開設について

健康課母子健康係 ☎(63)2819

- さまざまな事情により思いがけない妊娠等で不安や悩みを抱える方やその関係者から、電話またはメールで相談をお受けし、専門の研修を受けた相談員（助産師）がその方の置かれている状況やお気持ちに寄り添いながら対応します。
- 対象者** 予期しない妊娠等にお悩みの方やその関係者（パートナーや家族など）
- 受付日時** 電話相談 ☎050(5526)4662  
火曜日：午前10時～午後2時  
土曜日：午後2時～6時  
メール相談 ninshin-sos-tochigi.com  
(上記URLまたはQRコードでアクセス後、相談フォームを入力)24時間受付。
- ※原則、返信は電話相談受付日に対応。
- その他** 専用のホームページ  
(<http://ninshin-sos-tochigi.com/>)や  
Instagram(ID:NINSHINSOSTOCHIGI)で妊娠・避妊等に係る情報を掲載（発信）しています。
- 事業に関する問い合わせ先**  
県保健福祉部こども政策課母子保健担当  
(☎028(623)3064)



## 乳幼児健診を受けましょう

健康課母子健康係 ☎(63)2819

- 乳幼児健診は、母子保健法に基づいて実施しています。内容は以下のとおりです。
- ①小児科医による健康状態や発育の確認
  - ②発達状態の確認
  - ③専門職（保健師や栄養士等）への相談  
一番必要な時期に実施する大切な健診です。
- 【新型コロナウイルス感染症の感染防止対策】**
- ・換気や消毒を十分に行っています。安心してお越しください。
  - ・受診の前に体温測定や、体調に問題がないことを確認してください。
  - ・体調が悪い時は、母子健康係までご連絡ください。
  - ・可能な限り受診するお子様1人に対し、大人1人での来所にご協力ください。



## 新成人の皆さんへ 「はたちの記念」に“献血”を始めませんか？

健康課健康増進係 ☎(63)8311

- 1～2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です。年末から春先にかけては、年間で最も輸血用血液が不足がちです。将来にわたり、安定的に血液を確保するためには、若い世代の献血への協力が必要です。
- 今まで献血をしたことがない方も是非、これをきっかけに献血に行ってみませんか。
- と き** 2月28日(月)まで
- ところ** 栃木県赤十字血液センター、うつのみや大通り献血ルーム、献血バス 等
- ※献血バスの運行予定は、県赤十字血液センターのホームページ(<https://www.bs.jrc.or.jp/ktkts/tochigi/index.html>)でご確認ください。

## 冬は脳卒中に注意しましょう！

健康課市民健康係 ☎(63)8312

- 県内の年間死亡者のうち、10人に1人は脳卒中（脳血管疾患）が原因です。予防には、高血圧を予防し血管に負担をかけないことが大切です。また、後遺症の軽減や命を守るためにも専門機関の早期受診が必要です。
- 次のような症状に気付いた場合は、一刻も早く救急車を呼んでください。
- ・ろれつがまわらない
  - ・手足に力が入らない
  - ・片腕に力が入らない
  - ・物が二重に見える
  - ・今までにない激しい頭痛
  - ・顔がゆがむ