

# みんなの健康



## 離乳食教室・2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

### ○離乳食教室

**とき** 3月18日(火)午後1時30分～3時30分  
**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、簡単な調理と試食  
**対象** 令和6年7～8月生れの乳児と保護者  
**持ち物** 母子健康手帳、生活の記録票、お子さんのスプーンと食事前エプロン、バスタオル  
**申込** 電話、または二次元コードから  


### ○2歳児教室

**とき** 3月17日(月) 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 健康づくり情報室  
**内容** 講話、遊び、健康相談  
**対象** 2歳のお子さん(2歳0カ月～2歳11カ月)  
**定員** 15組 **持ち物** 母子健康手帳、飲み物  
**申込** 電話、または二次元コードから  


## 3月1日(土)～7日(金)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	
ロタ	1価ワクチン	生後6週0日～24週0日まで
	5価ワクチン	生後6週0日～32週0日まで
五種混合(四種混合)	生後2カ月から7歳半未満	
ヒブ	生後2カ月から5歳未満	
小児用肺炎球菌	生後2カ月から5歳未満	
B型肝炎	1歳未満	
BCG	1歳未満	
水痘	1歳から3歳未満	
麻しん	第1期	1歳から2歳未満
	第2期	小学校入学前の1年間
風しん	1期: 6カ月から7歳半未満	
	2期: 9歳から13歳未満 ※対象者が拡大されています。詳しくは市ホームページをご確認ください。	
日本脳炎	11歳から13歳未満	
二種混合	11歳から13歳未満	
ヒトパピローマウイルス感染症	小6から高1相当の女子	



## 3月1日(土)～8日(土)は 「女性の健康週間」です

健康課市民健康係 ☎(63)8312

女性のからだところの健康は、女性ホルモンの影響を大きく受けます。また、女性であるがゆえにかけやすい病気もあります。

いつまでも、毎日を元気に過ごすために、ご自身の健康に目を向け、変化に気づき、からだところのサインを見逃さないことが大切です。

### Point1 自分の身体をよく知る

がん検診等を受け、病気の早期発見・早期治療をこころがけましょう。

### Point2 適切な生活習慣を心がける

からだところの健康を保つために、バランスのとれた食事・運動・休養など生活習慣を見直してみましょう。

### Point3 変化に気づいたら、早めに対応する

からだところの変化に気づいたら、早めに医療機関を受診するなど、専門家に相談しましょう。



## 3月の休日・夜間救急医療

### まずは、栃木県救急医療電話相談へ連絡を

大人《概ね15歳以上》☎#7119または☎028(623)3344  
 (月～金は午後4時～翌日午前10時、土・日・祝は、午前10時～翌日午前10時)  
 子ども《概ね15歳未満》☎#8000または☎028(623)3511  
 (月～金は午後4時～翌日午前10時、土・日・祝は、午前10時～翌日午前10時)

### 休日・夜間急患診療所 貝島町5027-5 ☎(65)2101

利用するときは、事前にお電話ください。  
 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。

昼間	内科・小児科・歯科	夜間	内科・小児科
	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 午後7時～10時 (受付は午後9時30分まで) 平日(月・水・金曜日) 午後7時～9時 (受付は午後8時30分まで)

### 在宅当番医

外科 (昼間) 午前9時～午後5時	2日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	9日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	16日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	20日(木祝)	御殿山病院 ☎(64)2131
	23日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323
	30日(日)	鹿沼脳神経外科 ☎(63)1333

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。