

健康だより



記載なしは原則健康づくり推進課 ☎77・1133

※記事中の「保存版あやせ健康だより」は昨年3月に全戸配布しています。届いていないときは健康づくり推進課(保健福祉プラザ内)へ

あやせ24時間健康相談

医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル ☎0120・1192・61。

■乳幼児健診と健康相談

▶場所 保健福祉プラザ(記載のあるものを除く)

区分	月日	受付時間	対象など
8～10か月児健診	生後8～11か月未満。場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)		
1歳6か月児内科健診	1歳6か月～1歳11か月未満。場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)		
4～5か月児健診	3月8日(木)	13時～13時20分	29年10月生まれ
	3月22日(木)		
1歳6か月児歯科健診	3月15日(木)	9時～9時30分	28年8月生まれ
	4月5日(木)		28年9月生まれ
2歳児歯科健診	3月8日(木)	9時～9時20分	28年3月生まれ
	4月12日(木)		28年4月生まれ
3歳6か月児健診	3月15日(木)	13時～13時30分	26年8月生まれ
	4月19日(木)		26年9月生まれ
1歳児歯科育児相談	3月2日(金)	9時～9時20分	29年2月生まれ
	4月6日(金)		29年3月生まれ
5歳児発達相談	3月5日(月)	13時～13時20分	24年9月生まれ
	3月19日(月)		
子ども健康相談	3月6日(火)	9時30分～11時	育児相談を希望の方
	3月28日(水)		

■離乳食カミカミ教室

3月23日(金)10時～11時30分、保健福祉プラザ。離乳食の話と試食、身体測定。講師は管理栄養士、保健師。9～12か月児の保護者対象。母子健康手帳持参。定員20人(申込順)。围3月2日から健康づくり推進課。



■女性のヘルスアップセミナー

3月29日(木)14時～16時、保健福祉プラザ。加齢による女性の心身の変化の学習とアンチエイジング効果のあるリンパマッサージの実施。講師は産婦人科医師の永井美江さんとストレッチインストラクターの内藤洋子さん。定員30人(申込順)。围3月2日から健康づくり推進課。

■市看護師等修学資金貸付金制度

市内在住で、看護師などの養成施設に在学今年入学し、卒業後は市内で保健師か看護師、准看護師の業務に従事する意思のある方を対象に、月額3万円を上限に貸し付けます。申請前に健康づくり推進課へ連絡要。

ワクチンで病気を防ごう

～子ども予防接種週間～

3月1日～7日の1週間は「子ども予防接種週間」です。予防接種は、ワクチンで防げる病気から、子どもたちを守ることができます。

4月からの進学・進級に備え、この機会に、子どもの母子健康手帳を確認してみましょう。未接種のものがあ、接種を希望する場合は、早めに計画を立てるよう心掛けてください。

定期予防接種は、表のとおりそれぞれ対象年齢が決められています。対象年齢を過ぎると、健康被害発生時も国の救済制度を利用することができなくなるほか、接種も有料となります。回数や間隔も、予防接種の種類と年齢により決められています。間隔が空いてしまったなど、接種の方法が分からない場合は問い合わせてください。



29年度予防接種対象者

種類	対象年齢(未満とは、誕生日前々日までです)
B型肝炎	29年4月1日以降生まれの1歳未満
ヒブ	生後2か月～5歳未満
肺炎球菌	生後2か月～5歳未満
四種混合	1期(初回・追加):生後3か月～7歳6か月未満 ※不活化ポリオ+三種混合の混合ワクチンです
不活化ポリオ	1期(初回・追加):生後3か月～7歳6か月未満 ※過去に不活化ポリオか三種混合を接種している方対象
BCG	1歳未満
麻しん風しん(MR)混合	1期:1～2歳未満
	2期:5～7歳未満で30年度小学校就学予定者(23年4月2日～24年4月1日生まれ) ※3月31日までの接種期間
水痘	1～3歳未満
日本脳炎(注)	1期(初回・追加):生後6か月～7歳6か月未満(標準3歳から)
	2期:9～13歳未満
二種混合	11～13歳未満
子宮頸がん	小学6年生～高校1年生の女子(13年4月2日～18年4月1日生まれ)※積極的勧奨接種を見合わせています

(注)特例措置として、19年4月1日以前生まれの方は20歳未満まで接種を受けることができます。19年4月2日～21年10月1日生まれの方で、1期対象年齢内に接種ができなかった場合は、2期対象年齢内に1期不足回数分を追加で接種することができます。

3月は自殺対策強化月間

～大切ないのちをみんなで守ろう～

国では、1年を通じて最も自殺者が多い3月を自殺対策強化月間としています。28年度の自殺者数は、2万1897人と減少傾向でしたが、交通事故死者の5.6倍に当たります。県内でも年間1213人の方が亡くなっています。

自殺は「その多くが追い込まれた末の死」「防ぐことができる社会問題」「自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い」といわれています。自殺を思いとどまった方は、家族、友人、職場などの身近な人に話を聞いてもらった方が多いのですが、悩んでいる人の多く



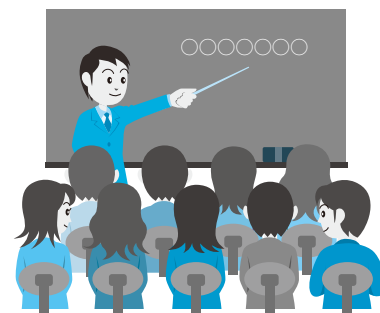
は、誰にも打ち明けることができず孤立しています。周りの人が、その人が発するサインに気付き声を掛け、静かに話を聞いてあげること、自殺に傾いている気持ちを救えることもあります。

市では、保健師による「こころの健康相談」「訪問相談」を行っていますので、ぜひ相談してください。

健康ひとくちメモ

～女性の健康づくり～

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。女性が生涯を通じて、健康で明るく充実した日々を過ごすことを目指し、厚生労働省により定



められました。

女性の心と体は、女性ホルモンの変動によってさまざまな影響を受け、各ライフステージによって健康課題が起こりやすくなっています。女性の更年期障害では、個人差も大きく、イライラすることが多くなったり、顔のほてりなどの症状が出てきたりします。

自身の心や体がいつもと違うと感じたときは、専門医や女性外来を受診しましょう。

健康づくり推進課では、加齢に伴う女性の心身の健康づくりについて学ぶ機会として、女性のヘルスアップセミナーを行っているの、ぜひ参加してください。