

## 問合せ 健康推進課(保健センター内) ☎34-7000、FAX34-9470

## 保健だより

## 母子保健(3月)

■乳幼児健診(3~4か月児健診、1歳6か月児健診、2歳児 歯科健診、2歳6か月児歯科健診、3歳児健診)について 新型コロナウイルス感染予防対策として3密を避ける ために、健診の人数や受付時間などを制限したうえで、 実施しています。対象の人には、日程や受付時間につ いて個別に案内を送付いたします。

## ■教室・相談(要予約、定員あり、先着順)

教室・相	火	期日	0土月月				
<b>教主・旧</b>	沙	州口	時間				
パパママセミナー (6・7月出産予定の人) 受付開始日 2月28日(月)	第2回	14日 (月)	9:15 ~ 10:30 10:45 ~ 12:00				
離乳食講習会 ※3~4か月健診	ステップ1	1日 (火)	10:00 ~11:00				
※3~4か月健診 受診後受付開始	ステップ2	23日(水)	10.00 *911.00				
赤ちゃん相談 ※受付開始日:3月1日(火) (対象児:1歳6か月まで)		15日 (火)	9:00 ~12:00				
発達相談		希望する場合は、保健センター (保健師) までお問合せくださ い。日程をお知らせします。					
マタニティ・おっぱ	い相談	毎週金曜日	13:00 ~ 16:00				
(担談券切字は、車前に明い合わせてください。)							

|(相談希望者は、事前に問い合わせてください。)

- ※パパママセミナー第2回は感染予防対策のため初産 の人と配偶者のみに参加者を限定し、時間帯を分け、 少人数で実施します。詳しい時間帯はお申し込み時 に確認してください。
- ※赤ちゃん相談は感染予防対策のため時間帯を分け、 少人数で実施します。詳しい時間帯はお申し込み時 に確認してください。
- ※保健センターで実施する健診・教室は新型コロナ ウイルス感染症の感染状況によっては急きょ中止・ 延期する場合があります。ホームページや母子健康 手帳アプリにてお知らせします。
- ■母子健康手帳アプリ

新規登録後、自治体選択画面で 「常滑市」を選択してください。



## - 献血にご協力を(3月) -

10:00 ~ 11:30 17日(木)市役所 13:00 ~16:00

- 献血ありがとうございました(1月)-

市内3カ所 合計6回開催 225人

※献血の日程などの詳細は愛知県赤十字 血液センターのホームページでご確 ください。



## 予防接種

定期予防接種については、適切な時期に接種をする 必要があります。新型コロナ感染症の影響で、予防接 種に関して、不安のある人は、かかりつけ医や保健セ ンターへ相談してください。

## ■定期予防接種の注意事項

- ①すべての乳幼児定期予防接種は、市内指定医療機 関での個別接種(要予約)となります。母子健康手 帳・予診票を持参して、接種当日はお子さんの健 康状態がよくわかる保護者が付き添ってください。
- ②予診票は、母子健康手帳の交付時に保健センターで配布 します。転入などで予診票がお手元にない場合は、母子 健康手帳を持参して保健センターに来所してください。
- ③小中学生で受ける予防接種は、市内の学校から原則4月 に通知します。市外の学校などに在籍している場合は、母 子健康手帳を持参して保健センターに来所してください。
- ④長期療養を要する疾患などにより、予防接種の機会 を逃した人(治癒後2年を経過するまでの間)や、 医療行為により免疫を失った場合の定期予防接種 の再接種を希望する人(医師の診断書などが必要)、 新型コロナウイルス感染症に伴うやむを得ない事情 で期限内に接種ができない人(原則、期限が過ぎ る前に申請が必要) については、対象となる場合が あります。詳細は保健センターに問い合わせてください。
- ⑤市外(県内)の医療機関でも予防接種を受けられ る場合があります。詳細は保健センターに問い合わ せてください。
- ⑥新型コロナワクチンとの接種間隔は前後2週間以上 あけ、他ワクチンとの同時接種は避けてください。

## 休日診療当番医(3月)

受診前に体温を測定し、発熱のある場合、または風邪症状のある 場合は必ず電話をしてください。

診療時間 9:00~12:00

当番日	当番医	電話		
6日(日)	杉江医院(本町)	36-3003		
13日(日)	鷹津内科・小児科(虹の丘)	34-6655		
20日(日)	内科小児科須知医院(栄町)	35-2011		
21日 (祝)	常滑いきいきクリニック(陶郷町)	36-1122		
27日(日)	常滑眼科クリニック(字折戸)	34-8899		

※都合により変更になる場合があります。また、悪天候などに より、やむを得ずに休診になることがあります。ご了承ください。

## ストレスと上手につきあうために こうを元気に! 健「幸」に暮らせるまち とこなめ 共に支え合い

相談するなどの対応をとることが大切です。 ていくには自分のストレスサインに気づき、早めに対処する、 ことがあります。ストレスを過度にためず、うまくつきあっ ストレスが過剰な状態が続くと、こころの不調の原因となる や環境の変化は私たちに大きなストレスをもたらしています。 新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策による生活

## あなたのストレスサインは?主なものは次のとおりです。 こころの面

体の面 理由もなく不安になる、イライラする、気持ちが落ち着か ない、気分が沈む、憂うつ、何をするにもやる気が出ない

の裏に汗をかく 中に何度も目が覚める、 食欲がなくなる、急にやせた・太った、 動悸がする、 息苦しい、手や足 寝つきが悪い、夜

量がふえる、身だしなみがだらしなくなる、落ち着きがない 消極的になる、周囲との交流をさけるようになる飲酒・喫煙

ないか、 時々振り返ってみましょう。 自分のストレスサイン どを行うこと)をしましょう。 フケア(自分のできる範囲で自分の面倒を見る、手入れな に気づいたら早めに休養をとる、 気分転換をするなどセル まずは自分のストレスサインを知り、そのサインが出てい

## ストレスに対処する

が疲れ切ってしまう前に日頃から適度に休みを取って早め に対処しておくことで、 ストレスは、 気づかない間にも蓄積していきます。 心身 病気の予防にもつながります。

リラックスした状態で睡眠に入れるよう心がけましょう。 眠りにつきにくくなります。就寝前はこれらの操作を控え、 する前に意識して小休止をとることも効果があります。 とることが大切です。 仕事とプライベートを上手に切り替えて、しっかり休息を 就寝前のスマートフォンやパソコンの使用は脳が活性化して 家事や仕事の合間でも疲れが蓄積

## 趣味・娯楽

から離れ、気分転換になります や娯楽など好きなことに打ち込むことで日々のストレス たくさんやるより、継続することが大切です。 やジョギング、サイクリングなどはおすすめです。1日に 善にもつながります。 一定のリズムを繰り返すウォーキング 運動は気分転換やこころと体をリラックスさせ、 また、趣味 睡眠の改

# ストレッチ・音楽などのリラクゼーション

れ合う、家族や親しい友人と話をするなどあなたに合っ りお風呂に入る、好きな音楽を聴く、 とらず手軽に行えます。ゆっくり腹式呼吸をする、 ストレッチは特別な器具や道具が要らず、 たリラクゼーション方法を取り入れましょう。 植物やペットと触 場所や時間も ゆっく

たり、日常生活に支障が出ている場合は、 せません。ストレスとうまく付き合い毎日を健康に快適に 受付時間 平日 午前9時~正午、午後1時~4時3分 相談先 県精神保健福祉センター☎052-962-5377 機関に相談することをお勧めします。 過ごしましょう。こころの不調やストレス症状が長く続い 1日の生活リズムを整えることもこころの健康には欠か

常武に

お電話ください!!

地元企業の

信頼と安心

24時間 O K !

-ンセンタ-

おもちゃ・常滑焼全般・切手・刀・古本・乳母車

愛知県公安委員会 古物許可業者遺品整理士 東知多骨董組合員

きもの・古道具・箪笥・陶器・酒・鉄瓶など

当社の強みは、片付け前に

お気軽にお問い合わせください

-5337-197

買取出来ることです。

業者様及びお友達紹介歓迎!!

事務所:常滑市大野町4-71(永坂)

持っていく前に

○過去の買い取り例○

古物許可 541180601000

や一般的なこころの悩みに関する相談ができます。 :民相談の一覧を24ページに掲載しています。 新型コロナウイルス感染拡大で不安など感じているとき

7000 健康推進課成人チーム F A X 34 9470 (保健センター内

広告

買い取り、片付け、何でもご相談ください

問合せ

**3**4

## 消化器内科 内科・ 健康診断

経鼻内視鏡検査(食道 大腸ポリープ切除術

SUGIE 杉江 元彦 医学博士 院長 (財)日本消化器病学会 消化器病専門医 (社)日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医

■診療時間								
◆診療時間	月	火	水	木	金	土	目	_
午前 9:00~12:00	0	0	0	0	0	0	/	=
午後 5:00~ 7:00	0	0	/	0	0	/	/	本町と

■休診日 日曜日・祝日 水曜日午後・土曜日午後

〒479-0829 常滑市本町2丁目97 (0569)**36-300** 3

http://www.myclinic.ne.jp/sugie/

