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カ月児健診、1歳6カ月児健診、2歳児歯科健診、2歳6カ月児歯科健診、3歳児健診）について

新型コロナウイルス感染症の予防対策として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、実施します。対象の人には、日程や受付時間の案内を送付します。

■教室・相談（要予約、定員あり、先着順）

教室・相談		期日	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27日（月）	第2回	13日（月）	9:15～10:30 10:45～12:00
離乳食講習会 ※3～4カ月健診受診後受付開始	ステップ1	7日（火）	10:00～11:00
	ステップ2	29日（水）	
赤ちゃん相談 ※受付開始日：2月28日（火） （対象児：1歳6カ月まで）		14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
（相談希望者は、事前に問い合わせてください。）			

※赤ちゃん相談は新型コロナウイルス感染症の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でお知らせします。

■母子健康手帳アプリ

登録後、「常滑市」を選択してください。

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
5日（日）	常滑眼科クリニック（字折戸）	34-8899
12日（日）	とこなめ横井クリニック（飛香台）	35-7810
19日（日）	鷹津内科・小児科（虹の丘）	34-6655
21日（祝）	整形外科いしいクリニック（西之口）	43-1033
26日（日）	西知多こころのクリニック（新開町）	36-1331

※都合により変更になる場合や悪天候などにより、やむを得ずに休診になることがあります。また緊急でない場合は、平日にかかりつけ医などへの受診をお願いします。

子宮頸がん予防接種

令和4年4月から子宮頸がん予防接種の積極的勧奨を再開しています。対象の人は公費で受けられます。

■対象者

①定期接種対象者

小学6年生～高校1年生に相当する女子

②特例措置対象者

平成9年度生まれ～平成17年度生まれの女子で、定期対象期間から外れた人

※実施期間：令和4年4月1日～令和7年3月31日

■接種回数　全3回接種（無料）

②の人は、全3回接種のうち未接種分

■ワクチンの種類

・令和5年3月31日（金）まで
　サーバリックスまたはガーダシル
・令和5年4月1日（土）以降
　サーバリックス、ガーダシルまたはシルガード9

※原則、全3回を同じワクチンで接種してください。

■接種方法・接種時の注意事項

母子健康手帳で接種歴を確認し、指定医療機関に直接申し込んでください。予診票は医療機関で配布します。16歳未満の人は原則保護者の同伴自署が必要です。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、同時接種は避けてください。

■持ち物

母子健康手帳、接種当日朝の体温値、市民であることを確認できるもの（健康保険証など）

≪子宮頸がん予防ワクチン自費接種費用の一部助成≫

平成9年度生まれ～平成16年度生まれの女性で、定期接種の対象年齢を過ぎてサーバリックスまたはガーダシルを国内で自費接種をした人は、接種費用の一部を公費負担できる場合があります。

詳しくは市ホームページを確認してください。

- 献血ありがとうございました（1月）-

市内1カ所　合計2回開催　106人

- 献血にご協力を（3月）-

17日（金）市役所
10:00～11:30、13:00～16:00

※イオンモール常滑では随時、献血を実施しています。献血の日程などの詳細は県赤十字血液センターのホームページで確認してください。

共に支え合い　健「幸」に暮らせるまち　とこなめ

子どもも大人も早寝・早起き

子どもの生活リズムを整える第一歩は早寝・早起きです。子どもの睡眠不足や睡眠障害が持続すると肥満や生活習慣病、うつ病などの発症率をたかめたり症状を憎悪させたりする危険性があるといわれてます。

睡眠の大切さ

睡眠は、最初の3時間の中に最も深い眠りに入ります。その後は浅い睡眠（ノンレム睡眠）と深い睡眠（レム睡眠）が繰り返されます。最も深い眠りについている時に成長ホルモンが分泌されます。また、夜は真っ暗な部屋でぐっすり眠り、日中は明るい太陽の下でたくさん遊ぶことで「情緒を安定させるホルモン」や「気持ちをはつらつとさせるホルモン」がしっかりと分泌され、子どもの成長に大きな影響を与えます。

早起きと体内時計の関係

睡眠と覚醒のリズムは私たちの身体にある体内時計によって調整されています。体内時計の周期は平均24時間10分、地球1日の周期は24時間であり、時間のズレがあります。太陽の光を浴び、食事や運動、通学などの社会的活動が体内時計と外界リズムのズレを調整しています。

正しい生活リズムを作る4つのポイント

①朝、日の光を浴びましょう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。

②朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温があがり、元気に活動できます。

③体を動かしたり、勉強したり、昼間はしっかり活動しましょう

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。

④夜、暗くして早く寝ましょう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど眠りやすい環境を整えましょう。夜にテレビやゲーム、スマートフォンやタブレットなどを使いすぎると良い睡眠が得られません。子どもは使う時間のルールを家族で決めていきましょう。

問合せ　健康推進課母子チーム（保健センター内）
☎34-7000、FAX34-9470

広告

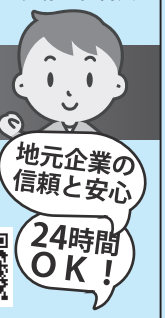
買取整理、片付け、何でもご相談ください！

「ゆめくりん」に持っていく前に…　お電話ください!!

○過去の買い取り例○
おもちゃ・常滑焼全般・切手・刀・古本・乳母車
きもの・古道具・箪笥・陶器・酒・鉄瓶など

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
古物許可 541180601000

当社の強みは、片付け前に買取出来ることです。



業者様及びお友達紹介歓迎!!
お気軽にお問い合わせください！

070-5337-1971
事務所：常滑市大野町4-71（永坂）

内科・消化器内科
健康診断　経鼻内視鏡検査（食道・胃）
予防接種　大腸ポリープ切除術

SUGIE CLINIC
杉江医院

院長　杉江 元彦　医学博士
(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	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	／
午後 5:00～ 7:00	○	○	／	○	○	／	／

■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
TEL(0569)36−3003
http://www.myclinic.ne.jp/sugie/

農協本町出張所
北側川沿い東へ50m
P 25台