



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、1歳6か月児、3歳児)

■歯科健診

(2歳児、2歳6か月児)

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：2月26日	第2回 11日(月)	9:15～10:30 10:45～12:00
離乳食講習会 ※3～4か月健診 受診後受付開始	ステップ1 5日(火)	10:00～11:00
	ステップ2 26日(火)	
赤ちゃん相談 受付開始日：3月5日(火) (対象児：1歳6カ月まで)	19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・教室は急きょ中止・延期する場合があります。ホームページでお知らせします。

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
3日(日)	内科小児科 須知医院(栄町)	35-2011
10日(日)	こいえ内科(塩田町)	34-8470
17日(日)	整形外科いしいクリニック(西之口)	43-1033
20日(祝)	伊藤医院(新田町)	42-0332
24日(日)	伊藤クリニック(市場町)	35-2133
31日(日)	ひだ小児科医院(字乙田)	36-2800

※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

対象者は無料で受けられます。全3回接種完了するのに最短で6カ月かかりますので、まだ接種していない人は早めに接種してください。

■対象者

市内に在住で、①②いずれかに当てはまる女性

①定期接種対象者

小学6年生～高校1年生に相当する人

②特例措置対象者

平成9年度生まれ～平成18年度生まれの人

※実施期間：令和7年3月31日まで

■接種回数

全3回接種

※シルガード9を15歳未満で初めて接種する場合は、2回で接種完了することもできます。

■ワクチンの種類

サーバリックス、ガーダシル、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。

※医療機関によっては取り扱いが無いワクチンもあります。

■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。

■持ち物

・母子健康手帳

・市内に在住であることを確認できるもの(健康保険証など)

詳細は市ホームページを確認してください。



《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。詳細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2カ所 合計4回開催 146人

- 献血にご協力を(3月)-

15日(金) 市役所 会議室 A・B
10:00～11:30、13:15～16:00

※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。



こころを元気に！ストレスと上手につきあうために

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態を指します。ストレスは「良くないもの」というイメージが強いですが、適度なストレスは心を引き締めて仕事や勉強の効率を上げたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれたりします。しかし、ストレスが過剰になると、こころやからだが適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手につき合うためには早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

■ストレスの原因

日々の生活を送る上で出会うさまざまな刺激や変化などが要因となります。悲しいことやつらいことだけではなく、結婚や出産、就職など喜ばしいことであってもストレスの要因となりうるため、注意が必要です。

■自分のストレスサインを知ろう

ストレスが過剰になると、普段には見られないこころやからだ、日常の行動面に症状(ストレスサイン)が現れます。サインが出ているからといって、すぐに病気というわけではありませんが、気付かないままストレスを受け続けるとさらに調子を崩してしまうことがあるため、自分にとってのサインを知り、見逃さないようにしましょう。

〈こころのサイン〉

理由もなく不安、イライラ、気分が沈むなど

〈からだのサイン〉

食欲がなくなる、寝つきが悪い、息苦しいなど

〈行動のサイン〉

作業効率の低下、ミスや酒量、たばこが増えるなど

■ストレス対処のポイント

ストレスは、気づかない間にも蓄積していきます。そのため、早めに対処しておくことで病気の予防にもつながります。

①緊張を細切れにする

ずっと緊張が続いているなど感じたら、小休止をとるなど気分転換を図りましょう。

②ストレス解消をたばこやお酒などに頼らない

③適度な休息、質の良い睡眠をとる

ストレスはたまればたまるほど取り去ることが難しくなります。その日の疲れはその日のうちに回復させるよう、質の良い睡眠や適度な休息をとりましょう。

④適度に運動する

⑤相談する

こころが折れてしまう前に、誰か(友達や家族、公的な窓口や心療内科などの医療機関)に話を聞いてもらいましょう。

相談先

県精神保健福祉センター

(あいちこころホットライン365)

☎052-951-2881

(年中無休、9:00~20:30)

あいちこころのサポート相談(LINE、Facebook)

(月~土曜日 20:00~23:30、日曜日 20:00~

翌月曜 7:30)

22ページの市民相談一覧も参照してください。

問合せ 健康推進課

☎34-7000、FAX34-9470

広告

買取整理、片付け、何でも相談ください！

「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・箆笥・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)



地元企業の
信頼と安心

24時間
OK!



鼻から胃カメラ・大腸ポリープ切除
内科・消化器内科

杉江医院

SUGIE CLINIC

(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 4:30~7:00	○	○	/	○	○	/	/

■休診日 日曜日・祝日 水曜日・土曜日午後

〒479-0829 常滑市本町2丁目97
TEL (0569) 36-3003
<http://www.sugie-iin.com/>



杉江医院
農協本町出張所
北側川に沿って東へ50m
☎ 25台