

みんなの健康



自殺対策支援事業「こころといのちの講演会」 子育てハッピーアドバイス-自己肯定感を育むために私たちができること-

健康課市民健康係 ☎(63)8312

子どもの心が成長していく上で、土台となる自己肯定感。子育て中のママたちから圧倒的な支持を得ている、「子育てハッピーアドバイス」シリーズの著者・明橋大二先生が、子育てのヒントを分かりやすくお伝えします。心がほっとする講演会です。

とき 2月24日(月)午後1時30分～3時30分

ところ 菊沢コミュニティセンター 多目的室

講師 真生会富山病院 心療内科部長
明橋大二氏(子育てカウンセラー・
子育てハッピーアドバイスシリーズ著者)

対象 市内在住・在勤者

定員 200人(先着順) 費用 無料

申込 2月17日(月)までに、健康課へ電話で。

※当日は託児(先着20人・予約制)を実施します。



離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

7・8カ月の乳児を対象に離乳食教室を開催します。

とき 2月21日(金)午後1時30分～3時30分

※身長体重を測ります。15分前にお越しください。

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、調理と試食

対象 令和元年6・7月生まれの乳児と保護者

持ち物 母子健康手帳、生活の記録票、エプロン、
三角巾、おぶいひも、子どものスプーンと
食食用エプロン

申込 母子健康係へ電話で。



マタニティ歯科教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

子育てが始まる前に、口腔の健康を見直してみしましょう。歯科健診や講話、パパの妊婦体験も実施しています。

とき 2月16日(日)午前9時30分～11時30分

ところ 市民情報センター2階

対象 妊婦とその家族 持ち物 母子健康手帳

申込 2月14日(金)までに、健康課へ電話で。



2月の休日・夜間救急医療

まずは救急電話相談窓口へ連絡を

子ども☎#8000(月～土は午後6時～翌朝8時、日・祝は24時間受付)

大人☎#7111(月～金は午後6時～10時、土・日・祝は午後4時～10時)

持ち物 ①健康保険証 ②おくすり手帳
③子どもの場合は、こども医療費受給資格者証等

休日・夜間急患診療所 貝島町5027-5 ☎(65)2101

順番待ち状況の検査や、順番予約(内科・小児科の日・祝日 昼間のみ)ができます。 <http://paa.jp/clinic/244801/>

| 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・祝日等および 平日(月・水・金曜日) 午後7時～10時 (受付は午後9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 |
| | 11日(火・祝) | 鹿沼脳神経外科 ☎(63)1333 |
| | 16日(日) | 荒木医院 ☎(64)2775 |
| | 23日(日・祝) | 西方病院 ☎0282(92)2323 |
| | 24日(月・休) | 小池医院 ☎(60)1300 |

上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。



プレパパ・プレママデビュー塾

健康課母子健康係 ☎(63)2819

待ちに待ったわが子との顔合わせまでもう少し！
「赤ちゃんって不思議！」「こんなときはこうしたい…」
子育てのイメージトレーニングをしてみませんか。
赤ちゃんがすすすすぐーんと育ち、家族みんなが
ハッピーになる子育てのコツを一緒に学びましょう。

とき 2月2日(日)午前10時～11時30分

ところ 市民情報センター2階 子育て情報室

内容 助産師の講話 対象 妊婦とその家族

定員 30組(先着順) 参加料 無料

持ち物 母子健康手帳

申込 1月24日(金)までに母子健康係へ電話で。



「チャレンジ15健康マイレージ」対象事業の目印です。詳しくは、市ホームページや健康課で入手できる応募用紙をご覧ください。

締め切り間近！健康マイレージ

健康課健康増進係 ☎(63)8311

〒322-8601 今宮町1688-1

「チャレンジ15健康マイレージ」とは、健康診断・がん検診を受診したり、生活習慣を改善する取り組みを行ったことでポイントが貯まり、15ポイントを達成すると景品がもらえる事業です。応募の締め切り間近となりました。早めにお申し込みください。

実施期間 2月29日(土)まで 対象 平成12年4月1日以前生まれの市民

参加方法 ①健康診断(問診・身体測定・診察・血圧測定・尿検査・血液検査等の項目があるもの)を受診。

健康診断の受診は応募の必須項目です。

②健康マイレージを15ポイント貯める。ポイントを貯める方法は以下の通り。

・がん検診や各種検診を受診する ・生活習慣の改善に取り組む

・イベントや教室に参加する

○2月中のポイント対象事業

…離乳食教室、2歳児教室、プレママ・プレパパデビュー塾、

マタニティ歯科教室、運動教室

③応募用紙に記入の上、健康課(市役所本館1階②番窓口)へ郵送または直接持参。

※応募用紙は、広報かめま4月号と併せて配布した「健康ガイドブック」に掲載されている

ほか、健康課や各コミュニティセンター、市ホームページにあります。

景品 抽選で500人に1,500円分の商品券、抽選に漏れた人にはいちご市グッズをプレゼント

応募期限 3月6日(金)まで(消印有効)

健康も景品も
手に入れよう!



2月は「正しい猫の飼い方推進月間」です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

猫を正しく飼うためには4Sが大切です。

・S1「飼養頭数のコントロール(不妊・去勢)」

猫は生後8～9カ月ほどで妊娠が可能になるなど、繁殖能力が非常に高い動物です。望まない繁殖により、不当に捨てられる猫をなくしましょう。

・S2「終生飼養」

ペットの面倒を最後まで見るのも飼い主の責任です。

・S3「所有者明示」

猫が迷子になっても帰ってこられるよう、首輪の名札やマイクロチップから飼い主が分かるようにしておきましょう。

・S4「室内飼養」

猫は、安全でストレスが発散できる空間があれば、広い場所は必要としないため、十分室内での飼育が可能な動物です。室内で飼うことで、家出や迷子、交通事故、病気の感染、鳴き声やふんによる近所トラブルも防止できます。



2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

とき 1回目 2月25日(火)
2回目 3月17日(火)
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

内容 1回目 歯科健診・講話・ブラッシング指導
2回目 身体測定・講話・クッキング体験

対象 平成30年2・3月生まれ

持ち物 母子健康手帳、子どもの歯ブラシ

申込 母子健康係へ電話で。

※2回目の会場・持ち物は1回目です。

ノロウイルスによる食中毒に気をつけましょう

健康課健康増進係 ☎(63)8311

県内でノロウイルスによる食中毒が増えています。次のポイントを守って、食中毒を予防しましょう。

○食中毒予防の原則(ウイルスの対策)

- ①持ち込まない…嘔吐や下痢の症状がある場合などは調理を行わない。
- ②ひろげない…せっけんによる小まめな手洗いや定期的な消毒、清掃を心掛ける。
- ③つけない…調理時や食べる前には手を洗う。
- ④やっつける…食べ物はよく加熱し、調理器具もしっかり洗う。