

保健情報

※対象はすべて町内在住者
(住民登録者)です。

Health information

このコーナーの申込・問い合わせは 町保健センター／TEL 32-9025

母子健康手帳の交付 (場所：町保健センター)

- 日時 12月21日(金)・平成31年1月4日(金) 15:00～16:00受付
※上記の日時で都合が悪い場合は、ご連絡ください。
- 持ち物 ①医療機関が発行した妊娠届出書(妊娠証明書)
②妊婦さんご本人のマイナンバーを確認できるもの(個人番号カードまたは通知カード)
③妊婦さんご本人の身元を確認できるもの(運転免許証またはパスポートなど)
・「妊婦健康診査受診票」、「出産後に赤ちゃんが行う検査に必要な書類」なども交付します。

乳幼児の健診・相談など (場所：町保健センター)

区分	行事名	実施日	受付時間	対象	備考
健診	乳児健診	平成31年 1月8日(火)	13:20～ 14:00	平成30年9月生まれ	該当者には2週間前に 通知します。
	10か月児健診	平成31年 1月15日(火)		平成30年3月生まれ	
	1歳6か月児健診	平成31年 1月29日(火)		平成29年6月生まれ	
	2歳児歯科健診 ◇フッ素塗布(1回目)診察あり	平成31年 1月16日(水)	13:00～ 13:30	平成28年12月生まれ	該当者への通知は ありません。
	◇フッ素塗布(2回目)	平成31年 1月16日(水)	14:00～ 14:15	平成28年6月生まれ	
	3歳児健診	12月25日(火)	13:20～ 14:00	平成27年11月生まれ	該当者には2週間前に 通知します。
相談	育児相談	12月25日(火) 平成31年 1月8日(火)	10:30～ 11:30	乳幼児の発達・発育に 不安や悩みをもつ人	申し込みは不要です。 母子手帳を持参してください。
教室	母親学級(前期) 内容：妊娠中の 過ごし方など	12月20日(木)	実施時間 9:30～ 11:30	9・10・11月妊娠届出者 (夫の参加も可)	12月14日(金)までに 町保健センターへ 申し込みください。

成人の相談

行事名	実施日	場所	対象	備考
健康相談 10:00～11:30受付	平成31年 1月7日(月)	町保健 センター	一般住民	心身の悩みや健診結果など についての相談を受け付けます。

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは、毎年12月上旬から1月に流行が始まり、1月から3月にかけて流行します。小児や高齢者、免疫力の低下している人がかかると、重症化する恐れがあります。

インフルエンザ予防の基本は、ウイルスを体内に入れないことと、規則正しい生活をしてからだの抵抗力を高めることです。下記の予防をしっかりと行いましょう。

- 手洗い 外出後は流水で手を洗い、ウイルスを洗い流しましょう。
- 人ごみを避ける やむを得ない場合は、マスクをつけ、帰宅後にしっかり手洗いするなどしましょう。
- 適度な湿度 室内では、加湿器などを使用し、50～60%の湿度を保ちましょう。
- 規則正しい生活 睡眠と食事をしっかりととり、適度に運動してストレスをためない生活をしましょう。
- 予防接種 ワクチンの効果がでるまでに約2週間かかります。流行前に早めに接種をすすめましょう。

※町では、65歳以上の人を対象にインフルエンザ予防接種を実施しています。

