

# 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	母子健康手帳の交付に必要な持ち物
12月20日(金) 令和2年1月10日(金) いずれも 15:00~16:00 受付	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受ける検査に必要な書類」なども交付します。  
※上記の日時で都合が悪い場合は、ご連絡ください。

## 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	令和2年1月14日(火)	13:20~ 14:00	令和元年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	令和2年1月21日(火)		平成31年3月生まれ		
	1歳6か月児健診	令和2年1月7日(火)		平成30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	令和2年1月15日(水)	13:00~ 13:30	平成29年12月生まれ		
	◇フッ素塗布(2回目)	令和2年1月15日(水)	14:00~ 14:15	平成29年6月生まれ		・該当者への通知はありません。
	3歳児健診	12月24日(火)	13:20~ 14:00	平成28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17日(火) 令和2年1月14日(火)	10:30~ 11:30	乳幼児の発達・発育に不安や悩みをもつ人	【申込】不要 【持ち物】母子手帳	
教室	マタニティ教室 内容:妊娠中の過ごし方など	12月19日(木)	実施時間 9:30~ 11:30	9・10・11月妊娠届出者とその家族	【申込】12月13日(金)までに町保健センターへ電話で申込みください。	

## 成人の相談・検診

行事名	実施日	場所	対象	備考
健康相談・ 体組成測定	令和2年1月6日(月) 10:00~11:30 受付	町保健 センター	一般住民	【申込】不要 ・心身の悩み、健診結果、食事などの相談 ・体組成測定(体重、体脂肪、筋肉量など)
乳がん検診(検診車)	令和2年2月27日(木)	池辺公民館	40歳以上の女性 (前年度未受診者)	【申込】令和2年1月31日(金)までに町保健センターへ電話で(健診希望調査で申込みをした人は不要) ・実施日の2週間前に案内を送付します。
	令和2年2月20日(木)	町保健 センター		
	2月28日(金) 3月4日(水)			



### ●インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは、毎年12月上旬に流行が始まり、3月にかけて流行シーズンとなります。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ませましょう。

※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。