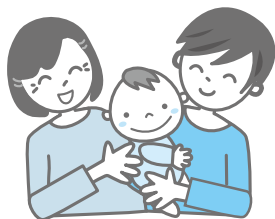


乳児家庭訪問

市では、赤ちゃんの健やかな成長と、家族の育児支援をするため、赤ちゃんのいる家庭を訪問しています。



●新生児訪問

初めての赤ちゃん(第1子)が生まれてからおおむね40日以内に、助産師などが訪問します。

内容/乳児の体重測定、栄養・育児相談

●こんにちは赤ちゃん訪問

生後4か月までの赤ちゃんのいる家庭(新生児訪問を受けた方は除く)に、地域に住む子育て経験者などが訪問します。

内容/子育て支援情報の提供、育児相談

3月は「自殺防止月間」です

あなたの周りで気分が落ち込んだり、憂うつになっている人はいませんか。周りの人の心の不調に気づいたら、話を聞いたり、相談できる窓口を紹介したりしましょう。

●こころの健康相談(臨床心理士による面談)

相談日時/第1・3金曜日、午後2時30分～4時45分(要予約)

申込・問合せ/こころの健康相談専用(☎243-5520)

●茨城いのちの電話

相談時間/午後1時～8時

専用電話/☎350-1000

ヤングコール

小・中学生、高校生のための電話相談です。自分の体のこと、家族や友達のことなどの相談に、専門の講習を受けた相談員が応じます。

相談日時/毎週土曜日、午後1時～5時

いはらき思春期保健協会/☎305-7563

生活習慣病を 予防しましょう

市の特定健康診査を受診した40～74歳男性のうち、35%が肥満で、糖尿病の患者が年々増加傾向にあります。また、男女ともに脳出血での死亡率が全国平均と比べ、非常に高くなっています。生活習慣病は、自覚症状がほとんどないままに進行してしまう。う恐ろしい病気です。普段から①食生活の見直し ②適度な運動 ③禁煙 ④適度な酒量 ⑤適度な休養などを実践するとともに、定期健診などにより早期発見・早期治療を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。

口腔ケア講習会&相談

歯や口腔の健康が維持できるよつに、歯科医師による講話や指導などを行います。

日時/3月15日(日)、午前8時50分～正午

会場/丹野病院(酒門町)

定員/40名(定員を超えた場合は抽選)

内容/歯科医師による無料検診・相談、講演、口腔内細菌の確認、ブラッシング指導など

料金/無料

予防接種

申込み/3月6日(金)までに、電話で、保健センターへ

▼二種混合(ジフテリア・破傷風)2期

この予防接種は、乳幼児期に受けた三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)のうち、ジフテリアと破傷風の予防効果を持続させるために行う追加接種です。

対象/11歳以上13歳未満の方

▼日本脳炎1・2期

対象/1期:生後6か月以上7歳6か月未満の方、2期:9歳以上13歳未満の方

※予防接種の積極的勧奨の差控えにより、接種を受けなかった平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方は、20歳未満までの間に、定期接種(無料)として、接種が受けられます。

料金/無料

※対象者には、予防接種券を郵送しています。転入などで、予防接種券をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参のうえ、保健センターまでお越しください。

※接種を受ける際は、医療機関に直接申込みのうえ、「予防接

種券」「母子健康手帳」「予防接種の記録(9歳以上の方)」を持参してください。

※対象の年齢は、誕生日の前日から数えます。例えば、二種混合2期の場合、11歳の誕生日の前日から13歳の誕生日の前日までです。

市民公開講座 「切らずに治すがん治療!」

日時/2月28日(土)、午後2時～4時

会場/水戸協同病院東棟4階(宮町3)

定員/300名(定員になり次第締切り)

内容/「がんの放射線治療～ひとにやさしくがんをきびしい～」 「陽子線治療について～最先端の放射線治療～」

料金/無料

申込・問合せ/2月25日(水)必着までに、はがきまたはファックス、Eメールに、「切らずに治すがん治療!係と明記のうえ、住所、氏名、電話番号、人数を記入し、筑波大学附属病院総合がん診療センター(〒305-8576、つくば市天久保2-1-1、☎029-853-8096、☎029-853-3404、☎029-853-3404、☎029-853-3404、tsukuba.ac.jp)へ