



保健センターからのお知らせです 健康情報版

○保健センター 〒310-0852 笠原町 993-13
☎ 243-7311 ☎ 244-0157
○常澄保健センター(大場町) ☎ 269-5285
○内原保健センター(内原町) ☎ 259-6411



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を支援するため、乳児家庭訪問を実施しています。



▼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/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月は自殺予防月間

あなたの周りで気分が落ち込んだり、憂うつになったりしている人はいませんか。心の不調に気づいたら、話を聞き、相談窓口を紹介しましょう。

●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)

※精神科などで治療中の方を除く。

●茨城いのちの電話

①相談日時/毎日、24時間 ※毎月29日~月末と不定期で数日、午後10時~翌日午前8時の相談をお休みしています。

専用電話/350-1000

②相談日時/毎月10日、午前8時~翌日午前8時

専用電話/0120-783-556

●いばらきこころのホットライン

相談時間/午前9時~正午、午後1時~4時(祝日を除く)

専用電話/244-0556(月~金曜日)、0120-236-556(土・日曜日)

予防接種

▼二種混合(ジフテリア・破傷風)2期

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、接種を受けられな

かった①・②の対象者は、不

足回数分を定期接種(無料)と

して、受けることができます。

①平成7年4月2日~平成19年

4月1日に生まれた方:20歳

未満までに、1期(3回)、2

期(1回)が接種できます。

②平成19年4月2日~平成21年

10月1日に生まれた方:9歳

以上13歳未満の間に、1期(3

回)の不足分が接種できます。

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

種券「母子健康手帳」予防接種の記録(小学校5年生以上の方)を持参してください。
※予防接種の年齢は、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。

地域で活動している保健推進員をご存じですか

市から委嘱された保健推進員が、皆さんの健康づくりをお手伝いします。主な活動として、各家庭を訪問し、健康教室・健康診査・がん検診などの説明やお勧めをしています。また、地域の先輩として、安心して子育てをするためのアドバイスや妊婦さんの悩み相談も受けています。地域の保健推進員を知りたいときは、保健センターにお問合せください。

「健康づくりガイドブック」と変更のお知らせ

▼21ページに掲載の医療機関案内の一部変更
・飯田内科医院:胃部エックス線(バリウム)リンスク検査削除

みとちゃん健康ウォーキング

スマートフォンを使って、手軽に健康管理をはじめませんか。専用アプリケーション(無料)をインストールすると、スマートフォンを歩数計として使うことができます。また、歩数に応じて「仮想の歩き旅」を楽しむこともできます。

生活習慣病予防のため、自分の体力に合わせてウォーキングを楽しみましょう。

※専用アプリケーションのインストール方法は「健康づくりガイドブック」または市ホームページをご覧ください。

みとちゃん健康マイレージ 当選者決定



3つの健康目標を達成し応募すると、抽選で、賞品・特典が当たる「みとちゃん健康マイレージ」。今年度は、健康づくりに励む637名から応募があり、276名の方が当選しました。来年度も実施しますので、ぜひ参加してください。

※市内36の企業・団体から賞品や特典を提供していただきました。