



# 保健センター通信

〒359-0025 上安松 1224-1 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜、祝休日、年末年始は休み）☎2995-1178

- ・会場は保健センター（出張相談除く）
- ・乳幼児向けは母子手帳を持参
- ・詳細は健康ガイド（一部日程変更あり）や市HPをご覧ください



妊娠の確定診断を受けたら、  
妊娠の届け出は保健センターへ！  
母子健康手帳などをお渡しします♪

⚠️ 新型コロナウイルスの感染状況によっては  
内容変更の場合があります。  
市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください  
（掲載情報は3月18日時点のものです）。

## 健康づくり支援課

☎2991-1813

### 母親学級 ☎4月4日(月)から電話・電申

#### ◆栄養

☎4月19日(火)午前10時～午後0時30分  
☎出産予定日が6月1日以降の妊婦（パートナーも可）  
☎妊娠中の食生活（ランチ付き）  
☎申し込み先着20人  
☎600円  
☎上の子同伴の受講不可



#### ◆歯科

☎4月19日(火)午後1時15分～3時15分  
☎出産予定日が7月6日以降の妊婦  
☎お口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防  
☎申し込み先着20人

### 両親学級 ☎4月14日(木)～18日(月)に電話・電申

☎①5月14日(土)②5月16日(月)午前9時30分～11時  
☎出産予定日が①6月26日以降②6月28日以降の初産婦とパートナー  
☎沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など  
☎各日抽選12組

### 乳幼児健康相談 ☎4月4日(月)から電話

#### ◆離乳食のおはなし会

☎4月26日(火)

#### ◆乳幼児の食事相談

☎4月25日(月)午前中

#### ◆歯科相談

☎4月26日(火)午前中  
☎歯ブラシ

#### ◆身体計測・相談会

☎4月28日(木)午前中  
☎母子手帳、バスタオル



### 離乳食教室 ☎4月5日(火)から電話・電申

#### ◆ごっくん期

☎5月13日(金)午前10時～11時15分  
☎令和3年11・12月生まれの乳児と親  
☎栄養士の講話  
☎申し込み先着20組

#### ◆もぐもぐ期

☎5月20日(金)午前10時～11時30分  
☎令和3年9・10月生まれの乳児と親  
☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食  
☎申し込み先着20組

#### ◆かみかみ期

☎4月27日(火)午前10時～午後0時30分  
☎令和3年5・6月生まれの乳児と親  
☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食  
☎申し込み先着20組

### 2歳児歯科健康教室 ☎4月4日(月)から電話・電申

☎5月11日(火)午後0時45分～1時15分（受付）  
☎令和元年9月～2年2月生まれの幼児  
☎歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談  
☎申し込み先着30人

### 妊婦サロン（イルカ） ☎月初から電話

☎4月20日(火)午前10時～11時  
☎妊婦参加者同士の交流会  
☎申し込み先着10人

### 乳幼児健康診査

#### ◆4か月・10か月児（個別）

場市内協力医療機関

#### ◆1歳6か月・3歳児（集団）

場保健センター

▶集団の日程は市HPを確認▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡

### ファミリー食育教室★ ☎4月4日(月)から電話

☎5月19日(木)午前10時～午後0時30分  
☎1～18歳の子どもの親  
☎講話「時間栄養学で見直す『食生活』」、調理実習  
☎申し込み先着15組（初参加優先）  
☎600円

### 成人健康相談 ☎随時電話

相談名	4月の実施日	時間
健康相談	6日(水)、27日(水)	午前
	13日(水)、20日(水)	午後
血糖値相談	11日(月)、25日(月)	午前
歯科相談	12日(火)	午前
栄養相談	7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)	午前
	8日(金)、15日(金)、22日(金)	午前
理学療法士の相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	◎来所が難しい方はご相談ください。	

### 動いて健康！ ☎随時電話 障害のある方の健康づくり教室

☎4月8日(金)以降の隔週金曜午後1時30分～3時30分（6カ月間）  
☎64歳以下で脳血管疾患・難病・整形疾患などで障害があり運動や外出の機会が少ない方  
☎集団・個別運動、交流など  
☎6人



## 健康管理課

☎2991-1811

### HPVワクチン予防接種

子宮頸がんをはじめとする、ヒトパピローマウイルス（HPV）感染症への予防接種の積極的勧奨が再開されたことから、次の対象者に予診票を5月以降順次郵送します。

☎平成19年4月2日～22年4月1日生まれ（令和4年度に13～15歳になる中学1～3年生相当）の女子

なお、予診票が届く前に接種を希望する方や4年度に12歳になる女子（小学6年生相当）で今年度接種を希望する方には、事前に予診票を郵送します。電話または市HP（Q:HPVワクチン）から申請してください。



### 妊娠を希望する女性などの風しん予防接種

令和4年4月以降に接種した風しん予防接種費用を一部助成します。

上限額 3,000円

☎風しん抗体検査の結果、抗体価が低いと判定された次のいずれかに該当する方  
①妊娠を希望する16歳～49歳の女性  
②①の同居者  
③低抗体と判定された妊婦の同居者  
☎5年3月31日(金)までに申請書を健康管理課に提出  
☎申請書は市HP（Q:風しん助成）から入手できます。



### こころの健康支援室 ☎2991-1812

#### 精神保健専門相談 ☎要予約

☎4月19日(火)午後2時～5時  
☎市内在住の18～65歳の方  
☎精神科医の相談

#### 思春期こころの健康相談 ☎要予約

☎4月28日(木)午後1時～4時  
☎市内在住・在学  
☎の高校生と保護者  
☎精神科医の相談

### つどい ☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	4月7日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	4月12日(火)	
強迫性障害	4月13日(水)	
発達障害ご家族	4月20日(水)	
自死遺族	4月9日(土)	午後1時～5時

## 健幸ワンポイント

### 新型コロナウイルス後遺症をご存知ですか？

新型コロナウイルス感染症に感染し、療養期間が終了したにもかかわらず、症状が慢性化したり、新たに症状が出る後遺症に苦しんだりしている人がいます。まずは感染しないような対策を徹底しつつ、後遺症の正しい理解を深めましょう。

#### ▶▶ 後遺症の症状は？

後遺症は身体的なものから精神的なものまで幅広く報告されています。

- ▶全身症状…倦怠感、関節痛、筋肉痛
- ▶呼吸器症状…咳、痰、息切れ、胸痛
- ▶精神・神経症状…記憶障害、集中力の低下、不眠、頭痛、抑うつ
- ▶その他…嗅覚・味覚障害、動悸、下痢、脱毛など

これらの症状は3カ月ほどで約3分の1の人は回復するといわれていますが、さらに持続・悪化することもあります。



#### ▶▶ 「後遺症かな？」と思ったら



後遺症が疑われたら、まずは症状の程度と期間を確認。「日常生活に支障が開始する程度の症状」が「4週間以上継続」していること

が医療機関を受診する目安です。

◎詳細は県HP（Q:後遺症外来）をご覧ください。



#### ▶▶ 受診する時はどうすればいいの？

県内7つの医療機関で後遺症外来を実施していますが、受診には紹介状が必要です。まずはお近くの医療機関を受診してください。



なお、後遺症の診療は、新型コロナの治療とは異なり、一般診療と同様に自己負担が発生するのでご注意ください。

後遺症が疑われる時は、「療養期間が終わったから大丈夫だろう」と安心せず、専門家の適切な診断を受けることが大切です。

☎健康づくり支援課 ☎2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。