

5月の乳幼児健康診査

4か月児健診 平成28年1月生まれ
 黒磯保健センター 27日(金)
 西那須野保健センター 31日(火)

10か月児健診 平成27年7月生まれ
 黒磯保健センター 25日(火)
 西那須野保健センター 24日(火)

1歳6か月児健診 平成26年10月生まれ
 黒磯保健センター 18日(火)
 西那須野保健センター 20日(金)

2歳児歯科検診 平成26年4月生まれ
 黒磯保健センター 17日(火)
 西那須野保健センター 19日(木)

3歳児健診 平成25年4月生まれ
 黒磯保健センター 10日(火)
 西那須野保健センター 12日(木)
 13日(金)

受付時間…午後1時～1時30分
 持参するもの…母子健康手帳、健康診査票、採尿したもの(3歳児のみ)

5月の育児相談

保健師や栄養士が、育児や妊娠中の心身に関する相談を行います。

とき	ところ
11日(水) 午前9時30分～11時	黒磯保健センター
26日(木) 午後1時30分～3時	西那須野保健センター

※西那須野保健センターは事前に申し込みが必要です。

5月の健康相談・食生活相談

とき	ところ
9日(月) 午前9時～10時30分	黒磯保健センター
10日(火)	西那須野保健センター

※食生活相談は予約制です。
 ※今までの健診結果や健康ファイルを持っている人は持参してください。

母親学級 第2課(予約制)

とき…5月6日(金)午後1時30分～3時
 ところ…黒磯保健センター
 対象…妊婦、その家族
 内容…赤ちゃんのために妊娠中からできること
 ※母子健康手帳を持参してください。

「よい歯のコンクール」参加者募集

とき…5月19日(木)午後1時受け付け
 ところ…黒磯保健センター
 対象
 ①親と子の部門
 平成27年4月～平成28年3月の間に3歳児健診を受け、むし歯がなく健康な親子
 ②3歳児の部門
 平成27年4月～平成28年3月の間に3歳児健診を受け、むし歯がなく健康な幼児
 申込期限…5月13日(金)
 ※申込用紙は各保健センターにあります。
 その他…市の審査で選ばれた人は、県の2次審査に推薦します


5月の休日当番医

日	当番医名	☎(0287)
1日(日)	福島整形外科病院(弥生町)	(62)0805
	阿久津整形外科(永田町)	(36)3639
3日(祝火)	ふじおか内科小児科(豊浦)	(64)3366
	函南循環器消化器診療所(東三島3丁目)	(36)8211
4日(祝水)	見川医院(那須町湯本)	(76)2204
	佐藤医院(西米町)	(36)0147
5日(祝木)	中川医院(黒磯幸町)	(62)0040
	きくち内科クリニック(下田野)	(34)0678
8日(日)	渡部医院(大原間)	(65)3535
	あゆがせ小児科医院(新南)	(37)5200
15日(日)	見川医院(那須町湯本)	(76)2204
	原内科小児科医院(西原町)	(36)0732
22日(日)	滝田メディカルクリニック(本町)	(62)0392
	大原クリニック(東三島3丁目)	(37)1133
29日(日)	なすのクリニック(共墾社)	(60)5211
	小沼内科胃腸科クリニック(西朝日町)	(37)5353

診察時間…午前9時～午後5時
 事前に医療機関に電話をしてから受診しましょう。

●申し込み・問い合わせ●
 健康増進課(黒磯保健センター) ☎ 0287(63)1100
 FAX 0287(63)1284
 (西那須野保健センター) ☎ 0287(38)1356
 FAX 0287(38)1515

～今月のひとこと～
がん検診を受けましょう!

とちぎ医療情報ネット
 病院や診療所の受診にあたって役立つ情報を提供します。ぜひ利用してください。


とちぎ子ども救急電話相談
 ☎ 028(600)0099
 ※携帯電話・プッシュ回線からは局番なしの#8000。
 月～土曜 午後6時～翌朝8時
 日・祝日 午前8時～翌朝8時(24時間)
 ※平日昼間は、各小児科診療所などに相談してください。

夜間診療 那須地区夜間急患診療所
 ところ…大田原市中田原1081-4(那須赤十字病院本館1階)
 診察科目…内科、小児科 診療日時…毎日午後7時～10時
 ☎☎0287(47)5663
 ※那須地区夜間急患診療所は那須赤十字病院に併設された、那須赤十字病院とは別の医療機関です。

保健センターコラム 5月31日は世界禁煙デーです!

日本でも毎年5月31日～6月6日が禁煙週間です。これをきっかけに禁煙にチャレンジ!!

<本市のタバコ対策の目標>

- ①未成年者の喫煙をなくす
- ②家庭や公共施設、人が集まる場所での無煙化(禁煙・分煙)を徹底する
- ③たばこによる健康への影響を理解する

<なんでタバコを吸い続けるの?>

人間は脳の中で“幸せホルモン”のドーパミンが分泌されると「ほっ」として満足感を感じます。タバコに含まれているニコチンが体内に入ると、一時的にドーパミンが多く分泌されて大きな満足感を感じます。これを繰り返すと、ニコチンがないとドーパミンが分泌されにくくなるので、満足感を得るために喫煙でニコチンを補充するようになってしまいます。またニコチンは体内から排出されるのが早いので、頻りに喫煙を繰り返すようになります。これが「ニコチン切れのダメダメサイクル」なのです。



<禁煙するにはどうすれば…>

禁煙には約2か月かかります。特にニコチンの禁断症状が出る最初の3日間が勝負です。「我慢」をせず「楽に」「確実に」禁煙をするためには、禁煙補助薬(ニコチンパッチやニコチンガムなど)と、医師等からのサポートを組み合わせる利用するのがお勧めです。費用もタバコを購入する金額とほぼ同じです。(1日1箱を60日分で計算)

<禁煙すると、幸せな毎日が!>

禁煙をして、ドーパミンが正常に分泌されるようになると、満足感が得られやすくなり、幸せを感じやすくなります。食事がおいしくなったり、道端の花がきれいに咲いていることに目が行ったりします。幸せホルモン満タンの生活を送ることができるのです。もっと禁煙について詳しく知りたい人、相談したい人は、気軽に保健センターまで連絡してください。



予防接種を受けましょう

赤ちゃんが生まれるとき、お母さんからプレゼントされる病気に対する抵抗力(免疫)は、赤ちゃんの成長とともに自然に失われます。その後は、赤ちゃんが自ら免疫を作って病気を予防することになります。予防注射はその助けになるものです。母子手帳を確認し、忘れずに予防接種を受けましょう。

※予防接種を受けるときは医療機関に予約を忘れずに!



平成28年度の定期接種(予防接種法に定められた予防接種)

種類	対象
BCG	1歳まで
ジフテリア・百日せき・ポリオ・破傷風(4種混合) ※1	生後3か月以上7歳6か月まで
麻しん・風しん【1期】	1歳以上2歳まで
麻しん・風しん【2期】	平成22年4月2日～23年4月1日生まれ
日本脳炎【1期】	生後6か月以上7歳6か月まで ※2
日本脳炎【2期】	9歳以上13歳未満
ジフテリア・破傷風(2種混合)	11歳以上13歳未満
Hib(ヒブ)感染症	生後2か月以上5歳まで
小児の肺炎球菌感染症	生後2か月以上5歳まで
水痘	1歳以上3歳まで
ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん予防) ※3	小学校6年生～高校1年生相当の女子

※1…ジフテリア・百日せき・破傷風(3種混合)、ポリオの接種を受けている人は、4種混合を受ける必要はありません。
 ※2…3歳になってから受けるのがお勧めです。
 ※3…現在、積極的な接種の奨励(個別通知など)を取りやめています。