### 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(水) 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日め 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日休

#### 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日休 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、 午後1時30分 ~3時	黒磯保健 センター
26日(木)		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(水)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

### ② 3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!

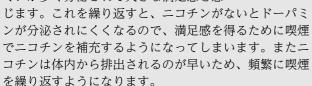
### 日本でも毎年5月31日~6月6日が禁煙週間です。これをきっかけに禁煙にチャレンジ!!

#### <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

#### く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二 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



これが「ニコチン切れのダメダメサイクル | なのです。

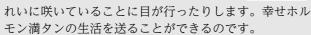
#### <禁煙をするにはどうすれば…>

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て利用するのがお勧 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



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。

# 5月の休日当番医

当番医名	<b>☎</b> (0287)
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
ふじおか内科小児科(豊浦)	(64)3366
図南循環器消化器診療所(東三島3丁目)	(36)8211
見川医院(那須町湯本)	(76)2204
佐藤医院(西栄町)	(36)0147
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
渡部医院(大原間)	(65)3535
あゆがせ小児科医院(新南)	(37)5200
見川医院(那須町湯本)	(76)2204
原内科小児科医院(西原町)	(36)0732
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
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
	福島整形外科病院(弥生町) 阿久津整形外科(永田町) ふじおか内科小児科(豊浦) 図南循環器消化器診療所(東三島3丁目) 見川医院(那須町湯本) 佐藤医院(西栄町) 中川医院(黒磯幸町) きくち内科クリニック(下田野) 渡部医院(大原間) あゆがせ小児科医院(新南) 見川医院(那須町湯本) 原内科小児科医院(西原町) 滝田メディカルクリニック(本町) 大原クリニック(共墾社)

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

**2** 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。

# 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
ヒトパピローマウィルス感染症 (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。

平成28年4月20日号 平成28年4月20日号 20