

## 乳幼児

- ◎3密を防ぐため日程・受付時間を調整し、個別に通知しています。
- ◎これまでに健診を受けていない人で、希望する人は保健センターまでご連絡ください。
- ◎予約が必要なものは、保健センターに電話で申し込んでください。



詳細は HP

### 乳児一般健康診査

内容 (対象月齢)	方法	持参するもの
1回目 (3~4カ月)	委託医療機関で	・乳児一般健康診査受診票 ・母子健康手帳
2回目 (9~11カ月)	診療時間内に実施	

乳児一般健康診査受診票は、生後2カ月頃に予防接種手帳と合わせてお送りします。

### 保健センターで実施する健康相談・健康診査

内容 (対象月齢)	日程	受付時間
5カ月児健康相談 (R3年10月生)	3/4(金)、7(月)	9:30~10:30
すくすく乳児相談 (6~11カ月の乳児)	3/16(水) ※要予約	9:30~10:30
1歳6カ月児健康診査 (R2年8月生)	3/15(火)、16(水)、17(木)	13:20~14:20
3歳児健康診査 (H30年8月生)	3/1(火)、2(水)、3(木)	12:50~14:00

絵本が入った「ブックスタート」、積み木が入った「ウッドスタート」をプレゼント!

### すこやかダイヤル

保健センター ☎ 35-1070  
すまいるステーション ☎ 35-1101  
保健師・栄養士・歯科衛生士などが健康に関する相談に応じます。

### 子どものむし歯予防教室 ※要予約

内容 (対象月齢)	日程	受付時間
歯科健診・フッ化物塗布 (1歳9カ月~3歳未満)	3/10(木)	13:00~14:30

## 健康づくり

◎保健センターの事業に参加する際は、自宅で検温を行い、マスクを着用してお越しください。

### ■こころの相談

こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます。ZOOMでのオンライン相談も受け付けています。予約時にご相談ください。

**日** 3月17日(木) 9:30~11:30

**定** 2組程度

**場** 保健センター (要予約)

**¥** 無料

**申** 保健センター ☎ 35-1070



### ■風しんの抗体検査と予防接種

令和元年度から風しんの抗体検査と予防接種を無料で実施しており、実施期間が令和6年度まで延長されました。対象者には5月中旬以降に新しいクーポン券を送付します。

**対** 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性で令和元年度~令和3年度にクーポン券の利用がなかった人

**場** 全国実施医療機関

**¥** 無料 (クーポン券が必要)

**申** 各医療機関

### ■子育て世代のこころのケア“cococare(ココケア)”

妊娠・出産・育児と、女性とその家族にはさまざまなライフスタイルの変化が訪れます。時には心や体に不安を感じることもあるかもしれません。

悩みや不安を軽くするために、臨床心理士・公認心理師によるカウンセリングを受けてみませんか?

**対** こころの悩みや不安を抱える妊産婦やその家族、子育て世代(18歳以下の子どもを育てている)の人 ※流産、死産を経験した人も含みます。

**日** 月1~2回程度 (1人50分程度)

**場** 保健センター (要予約) **¥** 無料

**申** すまいるステーション (保健センター内)

☎ 35-1101、☎ 35-1070

3月は自殺対策強化月間です

## 悩みや不安 抱えこまず相談を

☎ 保健センター ☎ 35-1070 ✉ kenkou@city.niihama.lg.jp

心と体の  
健康づくり  
市HPに掲載



新型コロナウイルス感染症対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを抱えている人もいるでしょう。3月は進学、就職、転勤、転居など生活環境が大きく変わる時期でもあり、ストレスや不安などが重なって、こころの健康を害しやすい時期です。

### こころの健康を保つポイント



深呼吸を心掛け、  
体を動かす



生活リズムを整え、  
睡眠時間を確保する



栄養バランスを  
考えた食事を取る



人に自分の気持ちを話す、  
コミュニケーションをとる

### 悩みや不安を抱える人へ

ひとりで悩みや不安を抱えてつらいときは、まずは身近な誰かに相談してみましょう。あなたの周囲には、あなたの力になりたいと思っている人が必ずいます。

誰に相談したらよいか分からない人は、保健センターまでご連絡ください。

相談窓口	電話番号	受付時間
愛媛いのちの電話	089-958-1111	毎日 正午～24:00
こころといのちのほっとダイヤル	0120-188-556	平日 17:00～翌日 9:00 休日 24時間
保健センター	35-1070	月～金 8:30～17:15 (土・日・祝日・ 年末年始を除く)

### 悩みや不安を抱える人の周囲の人へ

あなたの周りに、普段と何か様子の違う人はいませんか？ 自殺の原因となる「うつ病」は、自分自身では気づきにくいことがあります。悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞き、支援につなげる人を「ゲートキーパー」といいます。身近な人の「いつもと違う」に気付いたら、「どうしたの？」と声を掛けてみましょう。

