

## 母子健康手帳の交付

(受付:午前8時30分～午後5時 場所:保健センター)  
**持ち物** 印鑑、妊娠届出書(保健センターにもあります)、マイナンバーカード(持っていない人は通知カードと本人確認書類(運転免許証、パスポートなど))  
 ※妊娠届出書を持っていない場合は、出産予定日を主治医に確認してからお越しください。  
 ※代理人が来所の場合、妊婦本人が記入した委任状、代理人の印鑑と本人確認書類も必要です。

## マ・パパ教室

(受付:午後1時15分～1時30分 場所:保健センター)

<b>3月4日(土)</b> 午後1時30分～3時30分	わくわくドキドキ沐浴体験 ママって大変!パパの妊婦体験 目からうろこ!聞いて得するお話
---------------------------------	---

**対象** 妊娠中期～後期頃の妊婦・夫および家族  
**持ち物** 母子健康手帳  
 ※要事前申込

## ベースマイル

(場所:保健センター)

<b>3月7日(火)</b> 午前10時～11時	子どもの成長発達や育児に関する悩みを相談、遊びについてのミニ講座(午前10時～)
-----------------------------	--

**対象** 乳児(おおむね1歳未満)とその保護者  
**持ち物** 母子健康手帳、おむつなど

## 乳 幼児健診

(受付:午後1時～2時15分 場所:保健センター)  
 多少時間がかかります。

	対象	日
4か月児健診	平成28年11月生	3月23日(木)
10か月児健診	平成28年5月生	3月22日(水)
1歳6か月児健診	平成27年8月生	3月17日(金)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成26年8月生	3月10日(金)
3歳6か月児健診	平成25年8月生	3月9日(木)

当日の午前10時に気象警報が発令されている場合は健診を中止します。

**持ち物** 母子健康手帳、質問票、バスタオル(4か月児)、歯ブラシ(10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児)  
 ※3歳6か月児健診では尿検査・視力検査を行います。

## 3月は自殺予防対策強化月間

～身近な人の様子に変わりはないですか?～

もし身近な人にいつもと違う様子・態度があれば、何か悩みや疲れがあるのかもしれない。悩んでいる人への最大の支援は、**言葉をかけ、話しやすい環境を作り、本人の気持ちを尊重して、否定せずに話を聴くこと**とされています。「最近、どう?」など何気ない声かけが大切です。

## 平成28年度

# 成人用肺炎球菌予防接種は3月31日(金)まで

### ■対象

- ①平成28年4月1日現在で64・69・74・79・84・89・94・99歳の人
  - ②60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる障がいがある人
- ※すでに成人用肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことのある人は対象外です。  
 ※②の人の接種申請、市民税非課税世帯・生活保護世帯の人の自己負担金免除申請は、3月17日(金)までに済ませてください。

## 3月1日～8日は

# 女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを総合的に支援するために定められています。この機会に自分の健康を見つめなおしましょう。

### まもなく検診期間終了!

**平成28年度 乳がん検診3月15日(水)まで**  
**子宮頸がん検診3月31日(金)まで**

まだ受けていない人は、早めに予約し受診しましょう。対象者には、受診券はがきかクーポン券を送っています。詳しくは保健センターだよりで確認するか、健康政策課へ問い合わせてください。

## 湖南省メンタルヘルス講座

こころと身体をリラックスさせ、一緒にこころの健康について考えてみませんか。

■日時 3月8日(水)

午前9時20分～11時30分(受付:午前9時～)

■場所 保健センター

■対象 市内在住の人

■定員 50人(先着順)

■内容

- ①講演「ゲートキーパーってなんだろう」
- ②アロマセラピー体験講座

■申込方法 電話かFAXで問へ。

※生後9か月から託児あり(要事前申込)。