



ヘルスイノベーション

# Health Information

## お知らせ

### MRワクチン予防接種を受けましょう

就職や入学の条件に、MR（麻疹・風しん）ワクチン予防接種を加えるところが増えてきています。

お子さんの感染予防と、周囲への二次感染予防のため予防接種を受けましょう。対象者は次のとおりです。

#### ■対象者

年長児  
（平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの方）

#### ■助成内容

未接種の方は、期間内（3月31日（土）まで）は無料（公費負担）で接種できますので、早めに受けましょう。

### 二種混合ワクチン予防接種を受けましょう

小学校6年生の時期に、二種混合（ジフテリア破傷風混合）ワクチン予防接種をご案内しています。まだお済でない方は、期間内（13歳の誕生日の前日まで）に接種を済ませ

てください。対象年齢の方は、無料（公費負担）で接種できますが、対象年齢を過ぎると自己負担になります。

※小学校卒業後も13歳未満（13歳の誕生日の前日）までは無料で接種できますが、可能な限り小学校6年生での接種をお願いします。

### 健康マイレージの提出はお済みですか？

平成29年度健康マイレージのポイントが15ポイント以上貯まった方は、ポイントカードを健康増進課に提出してください（郵送、各公民館にあるカード回収箱経由での提出も可）。提出いただいた方には記念品をプレゼントします。ポイントカードには、必ず氏名・住所・電話番号・生年月日を記入の上、提出してください。

#### ■提出期限 3月31日（土）

※郵送の場合、当日消印有効。  
※健康増進課窓口は、3月31日（土）は休みとなります。各公民館窓口をご利用ください。

## 相談

### 子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、子育て支援センターで、心理士・保育士等がお受けします。

#### ■子育て支援センターつくし

日時 3月19日（月）  
午前9時～11時

場所 子育て支援センターつくし（ゆうゆう館内）

相談員 心理士・保育士

#### ■子育て支援センターみるく

日時 3月26日（月）  
午前9時～11時

場所 子育て支援センターみるく（わかば保育園内）

#### ■相談員

心理士・看護師・保育士  
※「みるく」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録（名札代）310円がかかります。

※子育て支援センターでは、随時保育士が相談をお受けしています。



3月は「自殺対策強化月間」です。ストレス社会と言われる現代社会でこころの健康を保つためには、ストレスと上手に付き合えることが大切です。

皆さんは「ストレスサイン」のことはご存知ですか？「ストレスサイン」は大きく分けて3つあります。

1つ目は、イライラ、不安、気分落ち込みなどの「こころのサイン」です。2つ目は、飲酒量、喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ヒヤリハットの増加などの「行動のサイン」です。3つ目は頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸、息切れ、食欲低下、便秘、下痢、不眠などの「からだのサイン」です。

ストレスと上手に付き合うには、自分のストレスサインを知り、「セルフケア」をして、早めに対処することが大切です。趣味を楽しむんだり、ウォーキング等の軽い運動をする等自分にあった「セルフケア」を見つけてみましょう。