

乳幼児コーナー ※乳児一般健康診査受診票は、生後2カ月ごろに予防接種手帳と併せてお送りします。
 ※5カ月児健康相談では、親子のふれあいを支援するため、絵本などが入ったブックスタートと、積み木などが入ったウッズスタートをお渡ししています。

乳幼児一般健康診査

内容 (対象月齢)	方法	必要なもの
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
2回目 (9～11カ月)	診察時間内に実施	・母子健康手帳

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 (R2年10月生)	3月5日(金)	9:30～10:30 13:30～14:30
1歳6カ月児健康診査 (R1年7月生)	3月17日(水)、19日(金)、22日(月)	13:20～14:20
3歳児健康診査 (H29年8月生)	3月2日(火)、3日(水)、4日(木)	12:50～14:00

◎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。

子どものむし歯予防教室 予約制です。保健センターに電話で申し込んでください。

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月18日(木)	13:00～14:30

♥体組成測定日

日 3月11日(木) 13:30～15:30
定 1日30人 (要予約)
¥ 無料
場・申 保健センター ☎35-1070

新型コロナウイルス感染症の状況が刻々と変化中、市民の安全安心のため乳幼児健診などを急ぎ中止する場合があります。新しい情報は市HPや母子健康手帳アプリ(随時配信)に掲載しています。詳細は保健センターまで問い合わせください。

保健の窓口

Window of the health



新居浜市保健センター
 〒792-0811
 庄内町4-7-17
 ☎35-1070 ☎37-4380



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をお受けします。

**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**

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

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ます。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、自殺者数が増加する傾向にあります。

心の健康を保つポイント

- ☑ 深呼吸を心掛けて体を動かす
- ☑ 睡眠時間をできるだけ安定させる
- ☑ 栄養バランスを考えた食事をとる
- ☑ 声を出して笑う
- ☑ コミュニケーションの機会を意識的にとる

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時は、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。

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、自分自身では気付きにくいことがあります。悩んでいる人に「気付き」「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。

心と体の健康づくりについて市HPに掲載

