

乳幼児 コーナー

※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。

※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・パックをお渡ししています。

対象月齢	内容	実施日	時間・場所	必要なもの
3～4カ月	かかりつけの小児科で乳児一般健康診査(1回目)を受けましょう!		診療時間内に委託医療機関にて	・乳児一般健康診査受診票 ・母子健康手帳
5カ月	5カ月児健康相談(H30年10月生)	3月1日(金)	9:30～10:30 13:30～14:30 保健センター	・母子健康手帳 ・5カ月児健康相談アンケート
6～11カ月	すくすく乳児相談(予約制・個別相談)	3月11日(月)	9:30～10:30 保健センター	・母子健康手帳 事前に保健センターに電話で申し込み
9～11カ月	かかりつけの小児科で乳児一般健康診査(2回目)を受けましょう!		診療時間内に委託医療機関にて	・乳児一般健康診査受診票 ・母子健康手帳
1歳6カ月	1歳6カ月児健診(H29年8月生)	3月20日(水)	13:20～14:20 保健センター	・母子健康手帳 ・郵送している健康診査票
1歳9カ月～3歳未満(2歳～2歳6カ月が望ましい)	フッ素で子どもの虫歯予防(歯科健診、フッ素塗布など)	4月以降の日程希望者はお電話ください	保健センター	・母子健康手帳 ・タオル 事前に保健センターに電話で申し込み(1人1回限り)
3歳	3歳児健診(H28年1月生)	3月6日(水)	13:20～14:20 保健センター	・母子健康手帳 ・郵送している健康診査票

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。



子ども予防接種週間

3月1日(金)～7日(木)

3月1日から7日は「子ども予防接種週間」です。ワクチンで防ぐことのできる病気は、予防接種を受け子どもたちを感染症から守りましょう。

お子さんの予防接種は順調に済んでいますか？
母子健康手帳を確認し、
接種していない予防接種がある場合は、早めに接種を受けましょう。



精神障がい者家族教室

日時 3月14日(木) 13:30～15:30

場所 保健センター

内容 地域で利用できる福祉サービスを学ぼう
～安心して生活が送れるように～

講師 社会福祉協議会 権利擁護課職員

対象 精神障がい者の家族

申し込み 電話または直接保健センターへ



体組成測定日

日時 3月11日(月) 13:30～15:30

3月12日(火)・13日(水)

9:30～11:30

場所 保健センター

- ・前回の測定から3カ月程度は空けてください。
- ・前回の結果や健診結果表をお持ちください。



にいほまぶらりウォーク

日程 3月29日(金)

集合時間・場所

9:00 神郷わくわく公園

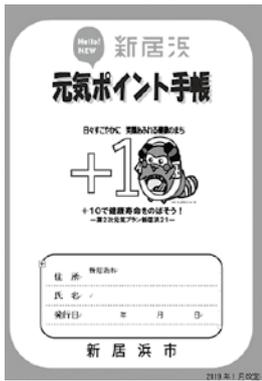
コース 神郷西部地区

新四国八十八カ所を巡るコース

距離 6.5km

申し込み 保健センター ※雨天中止





1月から元気ポイントが変更になりました！

「健康づくりポイント事業」は日々の健康づくりに「お得に」「楽しく」「無理せず」取り組んでもらう仕組みです。ポイント付与のしくみが1月から次の通り変更になったのでお知らせします。事業に参加し、健康とポイントをダブルでゲットしませんか？皆様のご参加をお待ちしています。

- 400ポイント以上で施設利用券などと交換が可能です。
- ポイント交換時期 毎年1月に実施
- 申請窓口 保健センター

詳しい内容はホームページで確認してください
 にはま健康づくりポイント事業 [検索](#)

<主なポイント付与対象活動およびポイント数>

種類	取り組み内容	変更前	変更後
運動ポイント	30分以上の運動（ウォーキング、ジョギング、自転車、水泳、筋トレ、球技全般など） 運動教室（市民体育館、ウイメンズプラザなどで実施分も可） 1日2回の体操（ラジオ体操、にはま元気体操、PPK体操、スクワットなど）	5ポイント /日	3ポイント /日
NEW! BMI（肥満度）の改善	BMI 25以上の方が、ポイント交換申請時に体重-2kg以上達成した場合、ボーナスポイントを付与します。		500 ポイント
けんしんポイント	特定健診、がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺）などの受診 ※職場健診を含む。	50 ポイント/各	50ポイント/各 ※年間上限設定廃止
	人間ドック受診 (血液検査、胃・肺・大腸がん検診を含む)	150 ポイント	200 ポイント
健康づくりポイント	保健センター、包括支援センター、国保課が主催している講演会などへの参加（運動教室以外のものに限る）。	10 ポイント/各	10ポイント/各 ※年間上限設定廃止
野菜 350g	1日に野菜 350グラムを摂取しよう。	3ポイント /日	廃止

◆ 患者サロンさくらへの会
 住友別子病院市民公開行事

内容・クラシックライブ
 ・なんでも相談室

日時 3月15日(金) 14時～16時

場所 別子銅山記念図書館多目的ホール

参加費 無料

問い合わせ 住友別子病院（地域相談室） ☎ 37-7133

あなたの睡眠を Check

3月は自殺対策強化月間です

2週間以上続く不眠はうつ病のサインかもしれません。一人で悩まず専門家に相談しましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> なかなか寝付けない | <input type="checkbox"/> 十分眠っているのに日中強い眠気におそわれる |
| <input type="checkbox"/> 夜中に何度も目が覚めて眠った気がしない | <input type="checkbox"/> 十分眠ったはずなのに疲労感が残っている |
| <input type="checkbox"/> 早朝あるいは夜中に目が覚めてしまいそのまま眠れない | ※一つでも当てはまれば要注意です。専門家への相談をお勧めします。 |
| <input type="checkbox"/> 朝すっきり起きられないことが多い | |