

## 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・パックとウッドスタートをお渡ししています。

※風邪や発熱で体調が悪い人は、症状が治まったらお越しください。

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 (R1年10・11月生)	4月9日(木) 4月10日(金) 4月14日(火)	9:30～10:30 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)	4月13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 (H30.8月生)	対象児には個別で案内しています	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

### ～3歳児健康診査についてのお知らせ～

令和2年度から3歳児健診の対象が3歳6か月児になります。  
 回目の健診は8月12日(水)（対象：H29年2月生）です。

## 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。

### 愛♥献血

日時 4月28日(火) 10:00～12:00  
 場所 市役所第2駐車場

### ♥パパママ教室「ぷくぷく」

これからママになる友達と一緒に、妊娠中のことや赤ちゃんのことを学びましょう！調理や赤ちゃん人形のお世話体験もあります。

日時 5月18日(月)、26日(火)、30日(土)  
 13:30～15:30  
 (26日(火)は調理実習のため9:30～13:00)

場所 保健センター

対象 8～10月に初めて出産を迎える人  
 30日(土)のみ、夫婦で参加の育児講座！

定員 25人（料金無料）

申し込み 電話または直接保健センターへ



彩りちらしずしをつくりました♪

### ◆4月から大島診療所・別子山診療所の診療日が変わります

大島診療所および別子山診療所では、人口減少に伴い、受診者数も減少しているため、4月1日(水)から診療日を下記の通り変更します。  
 ※診療時間は今まで通り14:00～16:00です。

	内科診療	外科診療
大島診療所	第2・第4・第5週の(火)	第1・第3週の(金)
別子山診療所	第1・第2・第4週の(木)	第3・第5週の(木)

### ♥一日人間ドック

日程 4月6日(月)、13日(月)、15日(水)、20日(月)、27日(月)

対象 30歳以上の市民（受診日時点）

自己負担額 11,000円

※今年度より自己負担金に変更になりました

主な検査項目 身体測定、血液検査、がん検診（大腸・肺・胃）、腹部超音波検査、骨密度測定 など  
 ※年度内に1回の受診。ただし、一日人間ドックと脳ドックおよび集団けんしん（子宮頸がん・乳がん・前立腺がんを除く）との併用はできません。

申し込み 保健センター ☎35-1308



# 新型コロナウイルス感染症

## ◆新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、1週間前後の咳、強いだるさ(倦怠感)を訴えることが多いのが特徴です。

感染しても8割の人が軽症で、治る例も多いですが、特に高齢者や基礎疾患(糖尿病、心疾患、呼吸器疾患など)のある人が感染すると重症化しやすいです。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。

## ◆感染拡大を防ぐために

＜感染経路の特徴＞

スポーツジム、屋形船、ビュッフェスタイルの会食、ライブハウスなどでは、一人の感染者が複数に感染させた事例が報告されています。

集団感染の共通点は、①換気が悪い、②人が密に集まって過ごすような空間、③不特定多数の人が接触する恐れが高い場所です。

今後、感染拡大を防ぐために、小規模な患者の集団(クラスター)が次の集団を生み出すことの防止が重要です。

## ◆日常生活で気を付けること

### 1 手洗い

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんによる手洗いやアルコール消毒を行いましょう。



### 2 咳エチケット

咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人にうつす可能性があります。咳やくしゃみが出るときにハンカチやティッシュなどで口や鼻を覆うなど、咳エチケットを行いましょう。

### 3 人混みの多い場所を避ける

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。

### 4 体調管理

発熱などの風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んだり、外出を控えたりましょう。

### 5 正しい情報に基づいた適切な対応

新型コロナウイルス感染症に関して、インターネットやSNSなどでさまざまな情報が掲載されていますが、中には真偽不明の情報があり、拡散は多くの人の不安をまねき、混乱を生じかねません。

信頼できる情報は、厚生労働省や愛媛県、新居浜市など公的機関のホームページなどでご確認ください。不確かな情報に惑わされないよう、正しい情報のもと、適切な対応をしまししょう。



市HP  
新型コロナウイルス  
感染症対策本部  
からのお知らせ

◆一般の相談については下記の窓口までお問い合わせください。

愛媛県(一般相談窓口)

☎ 089 - 909 - 3468

(24時間対応) (土) (日) (祝) も実施

新居浜市保健センター

☎ 35 - 1070

(平日 8:30 ~ 17:15)

◆次の症状がある人は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

・風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている  
※解熱剤を飲み続けなければならないときを含む

・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある  
※高齢者や基礎疾患などのある人、妊娠中の人には上記の状態が2日程度続く場合

## 愛媛県の帰国者・接触者相談センター

愛媛県(帰国者・接触者相談窓口)

☎ 089 - 909 - 3483

(24時間対応) (土) (日) (祝) も実施

※この帰国者・接触者相談センターは4日以上続く発熱や呼吸器症状などがある人の専用ダイヤルです。それ以外の問い合わせについては一般相談窓口へお願いします。

厚生労働省帰国者・接触者相談センター

☎ 0120 - 56 - 5653

(9:00 ~ 21:00) (土) (日) (祝) も実施

出典：厚生労働省

## ♥乳幼児・学童の予防接種を理解し、早めに接種を受けましょう

### ～予防接種を受けるために～

- ・予防接種を安全に受けるために、予防接種手帳などの説明をよく読んで、正しい知識を持ちましょう。
- ・予防接種は対象年齢内であれば受けることができますが、より効果的に受けるために、接種可能な時期になったら体調の良いときに、なるべく早く受けましょう。
- ・委託医療機関に予約を行い、接種時には、接種券・予診票、母子健康手帳を持参しましょう。



予防接種手帳を  
事前によくお読みください

### ～個別予防接種として受ける定期予防接種～

- ・ヒブ（インフルエンザ菌b型） ・小児の肺炎球菌 ・B型肝炎 ・BCG ・四種混合（または三種混合とポリオ） ・不活化ポリオ ・麻しん（はしか）風しん ・水痘 ・二種混合 ・日本脳炎 ・子宮頸がん予防ワクチン

※麻しん風しん予防接種は、2回接種が必要です。

1期：1歳代、2期：就学前年度（いわゆる幼稚園・保育園の年長児）

※長期にわたる疾患などにより定期接種が受けられなかった場合は、長期療養特例制度があります。その他、接種時期など分からないことは、保健センターまでお問い合わせください。



こちらで check  
保健センター  
定期予防接種 HP



## ♥高齢者の肺炎球菌予防接種について

**接種期間** 4月1日～令和3年3月31日

**接種場所** 市内委託医療機関および県内委託医療機関（要電話予約）

<b>対象者</b>	新居浜市に住民票があり、令和2年度中に次の年齢に達する人 ① 65歳（昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生）
	※経過措置対象者 70歳（昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生） 75歳（昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生） 80歳（昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生） 85歳（昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生） 90歳（昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生） 95歳（大正14年4月2日～大正15年4月1日生） 100歳（大正9年4月2日～大正10年4月1日生） ※経過措置対象者には、平成27年度に定期接種をしていない人へ案内しますが、過去に肺炎球菌ワクチンを接種している場合（任意接種など）は対象外
	② 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がい等を有する人およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい等を有する人 ※過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種した人は定期接種の対象外です ※転入などで通知が届いていない人は、保健センターまでご連絡ください
<b>個人負担額</b>	4,000円 ※生活保護世帯は無料
<b>接種回数</b>	1回
<b>必要な物</b>	同封している予防接種券・予診票（予防接種券の裏面）、高齢者定期予防接種記録カード（クリーム色）、健康保険証など（本人確認できるもの）、自己負担金 対象者②は身体障害者手帳 生活保護世帯の人は生活保護受給証明書

## マナーからルールへ

# なくそう！望まない受動喫煙。

～どのお店にも、安心して入れる社会への第一歩～



健康増進法の一部改正により4月1日から飲食店を含む、ほとんどの施設が原則屋内禁煙になります。新しいルールのポイントは次の通りです。違反者には過料が課される場合もありますので、ご注意ください。



屋内原則禁煙

20歳未満の  
立入禁止

20歳未満の人は  
喫煙エリア立入禁止  
(従業員含む)

喫煙室の  
ある場合も

喫煙室がある  
店舗・施設もあり

標識掲示  
が義務付け

喫煙室に  
標識掲示義務

最大  
50万円

違反者には  
罰則(過料)あり

※施設によっては、喫煙室の設備や標識の掲示などが完備されていない可能性があります。施設へ入る際や、施設内での各部屋への移動の際には、ご注意ください。



詳細はこちら  
厚生労働省 HP

【施設の禁煙対策について】  
西条保健所健康増進課  
☎ 56-1300 (内線 318)

出典：厚生労働省

## ♥わたしたちは健康都市づくり推進員です

新居浜市長から委嘱され、現在87人の推進員が地域の健康づくりリーダーとして活動しています。いつまでも地域で生き生きと暮らせるように、皆さんの健康づくりを応援します♪

<活動内容>

- ・研修会 (年間12回開催)  
…生活習慣病予防など、健康に関する学習や、地域での啓発活動について話し合っています。
- ・「にいほまぶらりウォーク」の開催、ウォーキングマップの作成
- ・「にいほま元気体操」の周知啓発

### 「にいほま元気体操」好評配信中！

健康都市づくり推進員が考案した、新居浜市オリジナルの健康体操です。

全身の筋力を鍛えられる運動が5分間の体操に詰め込まれており、子どもから大人まで誰でも楽しく続けられます。

～保健センター窓口にて、CD・DVD配布中～  
気軽にお声掛けください！



ぶらりウォーク



委嘱式 (R1.7.23)



研修会の様子

YouTubeにて  
配信中です！  
ぜひご覧ください！



平成29年9月新居浜市健康都市づくり推進員作成