

3月の保健センターのお知らせ

☎ 65・0065
FAX 62・0551



インフルエンザにご用心 ～咳エチケットで予防の徹底を～



インフルエンザが全国的に流行しています。インフルエンザの感染力は非常に強く、感染している人の咳やくしゃみで飛んだ飛沫を吸い込むことで感染します。

また、飛沫が付着したものを触った手を介して口や目、鼻の粘膜から感染する場合があります。予防のために、手洗いうがいを心がけ、感染の拡大防止のために、**咳エチケット**を徹底しましょう。

もし、38度以上の発熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感、関節の痛みなどの症状が見られる場合は、早めに医療機関に受診しましょう。

【咳エチケット】

- ①咳やくしゃみの症状があるときはマスクを着用。マスクがない場合は、ハンカチなどで口と鼻を押え、周りの人から顔をそむける。
- ②鼻水や痰を含んだティッシュペーパーはすぐごみ箱に捨て、手は石けんで洗う。
- ③マスクは説明書をよく読んで正しく使用する。

◎健康診査

乳幼児健診

対象は3か月・10か月・1歳6か月・3歳児。該当者には通知。対象や日程の確認は保健センターか市ホームページで。

◎予防接種

個別接種＝市内の協力医療機関

- ◆乳幼児（BCG、三種混合1期、麻しん風しん1期・2期、日本脳炎1期、不活化ポリオ、四種混合1期）
- ◆児童（三種混合2期、日本脳炎2期）
- ◆生徒（麻しん風しん3期・4期）

いずれも該当者には通知済み。対象などは保健センターか市ホームページでご確認を。転入や紛失などで予診票をお持ちでない人は、保健センターへご連絡ください。

健診などに来られる皆さんへ

風邪などが流行する季節です。集団感染の予防のため、お子さんやご自身の体温と体調を確認してからお越しください。

◎教室・相談

歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)

- 14日(木)9時～11時15分。歯の話や歯科健診、フッ素塗布。
 - ◆2歳6か月児（平成22年4月29日～9月30日生まれ）…先着20人。
 - ◆2歳児（平成22年10月17日～23年3月31日生まれ）…先着30人。
- いずれも参加費300円。各1回のみ参加可。申し込みは、4日(月)から電話で。

健やか育児相談

18日(月)9時30分～11時。育児の悩みや歯・食事の相談、身体計測など。対象は乳幼児の保護者。無料。申し込み不要。

離乳食教室

22日(金)14時～16時。離乳食の話と試食。対象は6～9か月児の保護者。先着15人。無料。対象児のみ託児あり。申し込みは、4日から電話で。

心の健康相談室

25日(月)11時～15時45分。子育ての悩みや人間関係、仕事のストレスなどの相談にカウンセラーが応じる。先着3人。無料。申し込みは、4日～22日に電話で。

3月のカレンダー

休日・土曜日の救急・急病診療

日	診療時間	当番病院(内科・外科)
2日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
3日(日)	9時から	
9日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
10日(日)	9時から	
16日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
17日(日)	9時から	
20日(祝)	9時から	
23日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
24日(日)	9時から	
30日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
31日(日)	9時から	

休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
3日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
10日(日)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)
17日(日)	9時～18時	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
20日(祝)	※受け付けは17時30分まで	
24日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)
31日(日)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)

献血の日程

日	受付時間	会場
13日(水)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	フクヤ白鳥店 (400㎡敷のみ)

※骨髄バンクドナー登録会を同時開催

祝日のごみ収集

日	収集	
	可燃ごみ	不燃ごみ
20日(祝)	休	第3水曜日収集日となっている地域のみ収集

水道修理

当番会社 ※19時以降は市役所 (☎62・イズミテック㈱ (☎76・3451) 2300) か西支所 (☎75・2250) へ。

介護予防講演会を開催

寝たきりにならず元気で暮らすためには、食事や運動、口腔ケアなどに目を向けることが大切です。食生活の見直しと自分に合った食事のあり方について一緒に学んでみませんか。

- 【日時】3月14日(木)14時～16時
- 【場所】中総合会館
- 【内容】京都府立大大学院教授の木戸康博さんによる講演「上手に食べて健康寿命」
- 【申し込み方法】電話で同センターへ。

子ども予防接種週間

3月1日(金)～7日(木)は「子ども予防接種週間」。4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

《3月3日(日)も実施》まいづる協立診療所(☎76・7883)では、3月3日も各種予防接種が受けられます(先着順。2日までに予約が必要)。
《予防接種はお早めに》各予防接種には接種期限があり、期日を過ぎると**自己負担**になります。なお、麻しん風しん2・3・4期の接種期限は3月30日(土)。早めの接種をお勧めします。

納期

種類	納期限
後期高齢者医療保険料 (9期)	
国民健康保険料 (10期)	4月1日(月)
介護保険料	