

# <3月の健康相談・栄養相談の案内>

問合先 ●**本** 健康増進課 ☎25-3511/☎25-3512 ●**藤** 健康福祉課 ☎62-0904  
●**大** 健康福祉課 ☎45-1788 ●**都** 健康福祉課 ☎29-1103

栄養相談・健康相談			
予約制です。各総合支所へお問い合わせください。			
3	4	金	栃木保健福祉センター 9:00~11:30
	4	金	ゆうゆうプラザ(大平) 13:30~16:30
	7	月	都賀保健センター 13:30~16:00
	8	火	藤岡福祉センター 9:00~16:00
	14	月	栃木保健福祉センター 9:00~11:30

こころの健康相談			
3	7	月	市民相談室 (本庁舎内) 9:00~16:00 (12:00~13:00除く) ※予約なし。 直接お越しください。
	14	月	
	22	火	
	28	月	

## 【お知らせ】

○無料クーポン券(子宮頸がん検診・乳がん検診)の有効期限は**平成23年2月28日(月)**です。

有効期限が過ぎた無料クーポン券は使用できません。

○20歳以上の方で子宮がん検診を希望される方は、指定医療機関で受診できます。

料金は子宮頸部1,300円、子宮頸部+体部2,400円です。

希望の方には、受診票をお送りします。**本** 健康増進課・各総合支所健康福祉課にお問い合わせください。

冬場から春先にかけては、年間でも最も輸血用血液が不足がちです。  
また、少子高齢化により、健康で若い皆さんの一層の献血への協力が求められています。  
新成人の皆さん、「はたちの記念」に献血に行きましょう！

◇期間 1月1日(出)~2月28日(月)

◇場所 栃木県赤十字血液センター  
うつのみや大通り献血ルーム  
各市町の献血会場

※献血バスの予定については、栃木県赤十字血液センターのホームページ(<http://www.jrcbjp/>)をご覧ください。

◇献血のできる方  
○16歳~69歳までの健康な方  
(65歳以上の献血については、60歳~64歳の間に献血経験がある方)

○昭和55年~平成8年までの間に通算1か月(31日)以上のイギリス滞在歴のない方  
○海外から帰国後4週間が経過している方

※その他にも、献血ができる条件がございますので、詳しくは、問い合わせください。

1~2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です

本庁健康増進課 【☎25-3512】  
大平総合支所健康福祉課 【☎45-1788】  
藤岡総合支所健康福祉課 【☎62-0904】  
都賀総合支所健康福祉課 【☎29-1103】

# 母子保健事業のご案内

健診 ※健診は個別通知します。

内容	地域	期 日	受付時間
4か月児健診	栃木	2月17日(木)	13:00~13:50
	大平	2月2日(水)	13:15~14:30
	藤岡	2月25日(金)	12:30~12:45
	都賀	2月16日(水)	13:00~13:30
9か月児健診	栃木	2月2日(水) 2月25日(金)	13:00~13:50
	大平	2月3日(木)	13:15~14:30
	藤岡	2月25日(金)	13:00~13:15
	都賀	2月16日(水)	13:00~13:30
1歳6か月児健診	栃木	2月4日(金) 2月16日(水)	13:00~13:50
	大平	2月23日(水)	13:15~14:30
3歳児健診	栃木	2月9日(水) 2月23日(水)	13:00~13:50
	大平	2月24日(木)	13:15~14:30
	藤岡	2月17日(木)	12:30~13:00
2歳児 歯科健診	栃木	2月1日(火)	9:15~9:30 10:15~10:30
	大平	2月16日(水)	13:20~14:20
	藤岡	2月2日(水)	10:00~12:00
	都賀	2月23日(水)	13:00~13:30

※通知でご案内した時間にお越しください。

## SIDSから赤ちゃんを守りましょう

SIDS(乳幼児突然死症候群)とは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然亡くなってしまふ病気です。はっきりとした原因は解明されていませんが、次の3つを守ることで、発症の可能性を小さくできることが明らかになっています。

**うつぶせ寝は避ける**  
うつぶせ寝が、あおむけ寝に比べてSIDSの発症率が高いことが分かっています。うつぶせ寝がSIDSを引き起こすものではありませんが、医学上の理由で必要な場合以外は、あおむけに寝かせるようにしましょう。

**たばこはやめる**  
喫煙はSIDS発症の大きな危険因子です。妊婦自身の喫煙はもちろん、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙もよくありません。妊娠したらたばこはやめましょう。

**できるだけ母乳で育てる**  
母乳育児が赤ちゃんにとって最適であることはよく知られています。ミルクがSIDSを引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

厚生労働省 HP より

## 子育てサロン

ママの交流の場としてご利用ください。保健師等による育児相談も実施しています。

地域	日 時	同時開催内容や対象者
栃木	2月7日(月)10:00~	子育て相談・離乳食教室
大平	2月14日(月)9:30~	子育て相談
藤岡	2月21日(月)10:00~	対象者(H22.1~2月生) ※対象外の方は11:00~です
都賀	2月22日(火)9:30~	子育て相談・むし歯予防のお話

教室 ※事前に申し込みください。

	主な内容 (☼4回1コース)	対象地域/場所/日程				
		栃木・都賀 (栃木保健福祉センター)	大平・藤岡 (ゆうゆうプラザ)	受付時間		
両親教室	① 妊娠中の生活・栄養指導	2月18日(金)	終了	13:30~		
	② 育児について・妊婦体操	2月24日(木)	終了	13:30~		
	③ 妊婦体験・沐浴指導	3月5日(土)	2月19日(土)	9:30~		
	④ 呼吸法・母乳の手入れなど	3月17日(木)	3月10日(木)	13:30~		
すくすく教室	ふれあい遊び・子育てアドバイス 絵本の読み聞かせ・ストレッチ	栃木	2月8日(火)	10:00~	生後3~5か月	
			3月5日(土)			
	ベビーマッサージ 離乳食実習	藤岡	2月16日(水)	13:30~	H22.9~10月生	
			3月11日(金)	10:00~	H22.11~12月生	
	離乳食のお話 赤ちゃんふれあおう	都賀	2月7日(月)		受付 13:15~13:30	H22.10~11月生
			日程	時間	対象	

◇問合先 栃木県赤十字血液センター  
☎028-659-0111

◇愛の献血にご協力を  
◇時間 9時30分~16時  
◇2月3日(水)  
栃木保健福祉センター  
(今泉町2丁目)

◇2月9日(水)  
都賀総合支所(都賀町家中)  
◇2月15日(火)  
大平まちづくり交流センター  
プラッツおおひら  
(大平町富田)

◇問合先 健康増進課 ☎(25)3511

ノロウイルスによる感染性胃腸炎を予防しましょう  
ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に今の時期が流行期となっています。

○感染経路・症状  
ノロウイルスは、手指や食品を介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛等を引き起こします。



献血キャラクター「けんけつちゃん」

健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などでは、重症化したり、吐きつを誤って気道に詰まらせて死亡したりすることがあります。

○治療  
ノロウイルスのワクチンがなく、また治療は輸液などの対症療法に限られます。

★予防が基本！手洗い  
○次の事に気をつけましょう。  
○食事の前やトイレの後等には必ず手を洗きましょう。  
○下痢やおう吐等の症状がある方は食品を直接取扱作業はしないようにしましょう。  
○胃腸炎患者に接する方は、患者のふん便や吐きつを適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。(使い捨てのガウンやエプロン、手袋、マスクなどを着用し、ウイルスが飛び散らないようにふき取る。使用したものは袋に入れて密閉し、廃棄する。)

★特に子どもや高齢者の方など抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱して食べましょう。また、生鮮食品や調理器具は十分洗浄、殺菌を行います。

◇問合先 健康増進課 ☎(25)3511