

3月 乳幼児の各種健診・相談・教室

| 項目 | 日にち | 対象など |
|------------|--------------------------|-------------------|
| ウェルカムベビー学級 | 7日(土)・14日(土)・21日(土)(全3回) | 妊娠20週以降の方と家族 |
| 育児相談 | 6日(金) | にこにこ広場 |
| | 17日(火) | 保健センター |
| 4カ月児相談 | 3日(火)・10日(火) | 令和7年10月生まれ |
| 1歳6カ月児健康診査 | 5日(木) | 令和6年8月13日～31日生まれ |
| 2歳8カ月児歯科健診 | 12日(木) | 令和5年7月生まれ |
| 3歳児健康診査 | 5日(木) | 令和4年8月17日～31日生まれ |
| 5歳児歯科健診 | 12日(木) | 令和3年2月23日～4月1日生まれ |
| 離乳食教室 | 19日(木) | 4～6カ月児の保護者、先着30人 |
| 後期離乳食教室 | 11日(水) | 令和7年6月生まれ、先着20人 |
| 食事・栄養相談 | 随時 | 全年齢対象・電話相談可 |

健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126

3月1日～8日は「女性の健康週間」

ライフステージごとの健康課題解決を図り、女性が健康で充実した日々を過ごすため「女性の健康週間」を定めています。厚生労働省ヘルスケアラボでは、女性の健康に役立つ情報を掲載しています。



▲ヘルスケアラボ

◎ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)のポイント

- 乳房の状態を知る ○乳房の変化に気を付ける
- 変化に気付いたらすぐ医師に相談する ○定期的に乳がん検診を受ける(市では30歳から毎年1回受診可)



▲市HP

健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

3月は「自殺対策強化月間」

自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けて相談を受け付けています。

- ◎電話・LINE相談 ○ほっとねっと ☎047-712-1500(24時間対応) ○よりそいホットライン ☎0120-279-338(24時間対応) ○生きづらびっとLINE公式アカウント



▲LINE(生きづらびっと)

- ◎市の相談窓口 ○心の相談(月1回、要申込)…障害者支援課・内線475 ○生活相談…社会福祉課・内線395 ○健康相談…健康づくり支援課 ☎04-7185-1126 ○消費生活相談…消費生活センター ☎04-7185-0999

社会福祉課・内線432

献血・骨髄ドナー登録にご協力を

日本赤十字社(☎0120-892-760 ※月～金9時～17時)に電話または献血ウェブ会員サービス「ラブラッド」で予約できます。



▲ラブラッド



- ☎ 3月24日(火)①10時～11時45分 ②13時～16時※ドナー登録は各回終了30分前まで
- ☎ 市役所本庁舎ロビー
- ☎ 男性45kg以上・女性40kg以上で16歳～69歳の方 ※65歳以上は60歳～64歳の時に献血経験がある方
- ☎ 本人確認書類(マイナンバーカードなど)、献血カード(お持ちの方)

社会福祉課・内線377

3月 健康教室

- ◎心の健康に関する教室(申込不要)
- ◎遊具うんどう教室(申込不要)

| 教室名 | 日時 | 日時 | 場所 |
|---------|------------------|---------------|---------|
| アルコール教室 | 6日(金) 14時30分～16時 | 11日(水)10時～11時 | 布佐南公園 |
| 心の健康クラブ | 16日(月) 14時～16時 | 13日(金)10時～11時 | 天王台西公園 |
| | | 24日(火)10時～11時 | 湖北台中央公園 |

所 保健センター

※雨天中止

☎ 障害者支援課・内線475

☎ 高齢者支援課・内線382

4月1日(水)から

RSウイルス感染症の予防接種(妊婦用)が定期接種になります

妊娠中に予防接種を受けることで、胎児の新生児・乳児期におけるRSウイルスを原因とする下気道疾患を予防できます。契約医療機関などの詳細は決まり次第、市ホームページでお知らせします。



▲市HP

☎ 接種日時点で市に住民登録がある妊娠28週0日～36週6日の方

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1634

4月1日(水)から

高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種が変更になります

使用するワクチンや自己負担額が変更になる予定です。変更内容の詳細は決まり次第、市ホームページでお知らせします。



市HP▶

| | 変更前 | 変更後(予定) |
|----------|------------------------|---------------------|
| 使用するワクチン | 23価ワクチン ニューモバックス®NP | 20価ワクチン プレベナー20® |
| 自己負担額 | 2,600円 | 4,000円 |

健康づくり支援課 ☎04-7185-1634

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

地域密着型介護サービス事業所が開設しました

要介護認定を受けた方が自宅で安心して暮らせるよう、24時間365日、介護・看護職員による定期的・随時的な訪問が受けられます。

☎ 定期巡回和気あいあい24・我孫子 ☎04-7197-6633



そのドキドキ、大丈夫ですか？

「胸がドキドキする」「脈が飛ぶ感じがする」といった経験はありませんか？これらは心房細動という不整脈の可能性があります。心房細動は、心臓の上部にある心房が小刻みに震え、心臓全体のリズムが乱れてしまう病気です。日本でも高齢者を中心に多くみられています。

不整脈そのものを抑える薬、場合によってはカテーテル治療なども行われます。

心房細動は必ずしも強い自覚症状があるとは限りません。動悸や不整脈を感じたときは「年齢のせいだろう」と片付けず、早めに医療機関を受診してください。早期に発見し、適切に対応することが何よりも大切です。

心房細動で怖いのは、心房内に血栓(血液の塊)ができやすくなり、脳梗塞を起こす危険性があることです。治療には、脳梗塞予防のための抗凝固薬(血をサラサラにする薬)、

竹田内科医院 竹田 康
☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

広告

4/14 (火)
14時開演(30分前開場)
取手市民会館
全席指定 4,000円

チケット 絶賛発売中!!

【プレイガイド】
取手市民会館 0297-73-3251

取手市民会館 LINE チケット

LINEで取手市民会館をお友だち追加して購入可
アカウント @271kajkh

春風亭一之輔

独演会

主催・お問合せ：(公財)取手市文化事業団0297-73-3251