

★町民福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(☎26-7871)に、子育て支援センター「ゆうゆう島」はこども園つみに併設されています(☎27-2438)。



ほけんの 掲示板 4月



乳幼児健康相談	対象児	平成27年1月～平成28年2月生まれのお子さん		
	とき	7日(休) 10:00～11:15	ところ	子育て支援センター
歯科健診 フッ素塗布	対象児	こども園、保育園に入園していない1歳から就学前のお子さんと、都合によりこども園・保育園での実施ができなかったお子さん		
	とき	27日(休) 10:00～11:15	ところ	総合ケアセンターゆくり
MR混合 (麻しん・風しん) 予防接種	対象児	①生後12カ月～24カ月までのお子さん ②平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれのお子さん(29年度就学予定のお子さん) ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。		
	とき	25日(月)～28日(休) ※28日(休)午後は休診です	ところ	あつまクリニック
	受付	接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)		

	対象児	標準的な接種時期と接種間隔
水痘(水ぼうそう) 予防接種	生後12カ月～36カ月に至るまでのお子さん	①初回接種：生後12カ月～15カ月に1回 追加接種：初回接種後6～12カ月後に1回 ②接種対象期間内に1回接種 ※①②ともに、既に罹患済みの場合や、既定の回数を接種済みの方は対象外です。 ※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。
ヒブ感染症(1) 小児肺炎球菌感染症(2) 予防接種	生後2カ月～60カ月に至るまでのお子さん	(1)・(2)共通・・・初回接種開始：生後2カ月～7カ月 (1)の追加接種・・・初回終了後、7～13カ月 (2)の追加接種・・・生後12カ月～15カ月 ※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。
四種混合予防接種 (ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)	生後3カ月～90カ月までのお子さん	初回接種：生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回 追加接種：初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回 ※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。 ※三種混合予防接種を終了されていない場合は、町保健師にご相談ください。
小児マヒ(ポリオ) 予防不活化ワクチン接種	生後3カ月～90カ月までで1期初回および追加に該当するお子さん	生後3カ月～12カ月 ※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要はありません。 ※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種をお受けください。 ※不明な点がございましたら、町保健師にご相談ください。 ●事前予約が必要です(接種希望日の1週間前まで、電話可) 予約先：役場町民福祉課健康推進グループ(☎26-7871)
4月より定期化 日本脳炎予防接種	3歳～20歳未満の方	1期初回：3歳で2回(6～28日の間をあけて) 1期追加：4歳(初回終了後おおむね1年後) 2期：9歳 ※上記以外でも、20歳未満の場合特例で接種ができます。詳細については、町保健師にお問い合わせください。
共通事項	とき	毎週月曜～金曜 ※木曜日午後および祝日は休診です
	受付	接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)
	持ち物	母子健康手帳、印鑑

4月の日曜・祝日当番医	日程	区分	病 院 名	住 所(苫小牧市)	電話(0144)
	3日(日)	内科系	桜木ファミリークリニック	桜木町2-25-1	71-2351
		外科系	みらい整形ペインクリニック	北栄町1-22-19	53-7100
	10日(日)	内科系	柴田内科循環器科	桜木町1-24-18	71-2225
		外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
	17日(日)	内科系	浪岡内科消化器科クリニック	東開町4-20-18	51-2811
		外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
	24日(日)	内科系	とまこまいこどもクリニック	住吉町1-2-8	33-1050
		外科系	アーク整形外科クリニック	ときわ町3-15-34	68-6111
	29日(金・祝)	内科系	いちむら小児科医院	ときわ町5-18-5	67-1111
		外科系	苫小牧泌尿器科・循環器内科	明野新町2-1-12	57-0455

休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。

苫小牧市夜間・休日急病センター(内科・小児科のみ)	曜 日	月曜日～金曜日	土曜日	日曜日・祝日
【住所】苫小牧市旭町2-9-2 【電話】0144-32-0099	受付時間	19:00～翌朝7:00	14:00～翌朝7:00	9:00～翌朝7:00

お知らせ 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。
○ホームページ <http://www.qq.pref.hokkaido.jp> ○電話 0120-20-8699(携帯電話・PHSからは 011-221-8699)

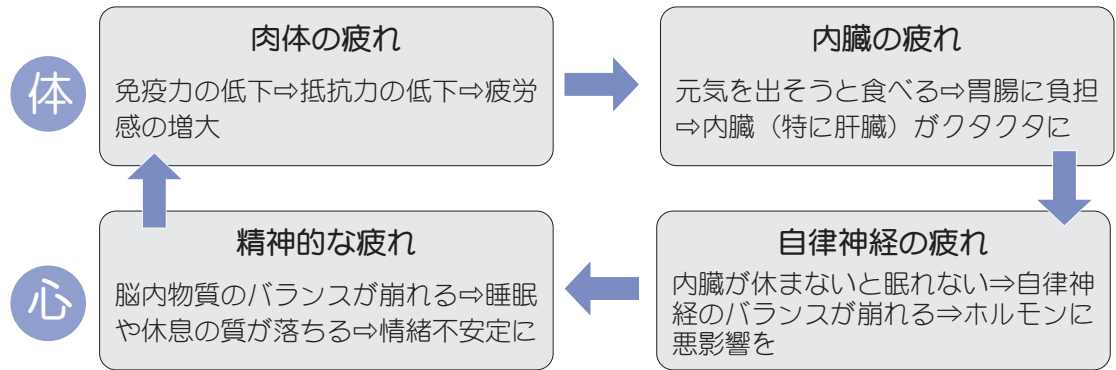


原因不明の強い全身倦怠感(だるさ)、微熱、頭痛、筋肉痛などが長期に続く症状のこと。

慢性疲労症候群(CFS)

慢性疲労症候群をご存じですか。厚生労働省の調査によると、日本の患者数は30万人以上と推計されています。ストレスの多い時代に自覚しておかなければならないことは、「心の疲れも体の疲れも表裏一体」だということ。たまたまいていく疲れを放っておくと、心の病気になることもあります。特に、3月・4月は環境が変わる時期。疲れのサインを見逃さず、自分の心と体のメンテナンスをしっかり行いましょう。

疲れのサインと悪循環



① よく眠る 初期の疲れのうちは、眠ることが一番の回復法です。肉体的にも精神的にも「頑張ったな」「疲れたな」と思った日には、早く寝てたっぷり睡眠をとりましょう。

② 疲れた時こそ消化の良いものを食べる 疲れている時は胃腸の働きが弱くなっているため、消化の良い低カロリー食を心がけましょう。

③ よく笑う 不安や緊張が続くと、交感神経優位の状態になり、心身ともに疲れてしまいます。しかし、笑うことで緊張が緩和され、副交感神経優位の状態に戻すことができます。疲れを感じた時こそ、明るく大笑いし、疲れを吹き飛ばしましょう。また、趣味や好きなことをして気分転換を図ることも有効です。

④ 適度に体を動かす ほどよい運動は、血行を促進し、肩こりや腰の疲れを和らげるだけでなく、心の健康にとっても欠かせません。実際に、週2回以上運動している人は疲れにくいことがわかっています。まずは1日1000歩(約10分)多く歩くことから始めてみましょう。また、ラジオ体操やストレッチなどの簡単な体操もおすすです。



今月のつづき

厚真にきて約1年。早い…。仕事もイベントもひととおり経験させてもらいました。4月から新年度！気持ちを新たに、厚真のことをもっと勉強したいです！

疲れのサインを見逃さないで



循環に陥る。

③ よく笑う

不安や緊張が続くと、交感神経優位の状態になり、心身ともに疲れてしまいます。しかし、笑うことで緊張が緩和され、副交感神経優位の状態に戻すことができます。疲れを感じた時こそ、明るく大笑いし、疲れを吹き飛ばしましょう。また、趣味や好きなことをして気分転換を図ることも有効です。

④ 適度に体を動かす

ほどよい運動は、血行を促進し、肩こりや腰の疲れを和らげるだけでなく、心の健康にとっても欠かせません。実際に、週2回以上運動している人は疲れにくいことがわかっています。まずは1日1000歩(約10分)多く歩くことから始めてみましょう。また、ラジオ体操やストレッチなどの簡単な体操もおすすです。

○日本脳炎ワクチン 平成28年4月1日から、定期予防接種として取り扱われます。対象となる方には個別にご案内しますので、そちらをご覧ください。

○やさしい精神保健講座 臨床心理士をお迎えし、自分のできる心のケアの方法を学びます。詳細については、2月末に配布した折り込みチラシをご覧ください。

【日時】3月22日(火) 午後1時～3時

【場所】総合ケアセンターゆくり