



- お住まいの地区に該当するセンターで受けてください。※一部地区を除く。
- 都合により受けられない場合は、1週間前までに連絡してください。
- 事前に配布した問診票は記入してきてください。お持ちでない方は連絡してください。

地区名・場所	西尾地区 西尾市保健センター	一色・吉良・幡豆地区 吉良保健センター
4か月児健康診査 Check-up para crianças com 4 meses de idade 内診察、測定、問診、離乳食教室(前期)など 持 母子健康手帳、問診票、バスタオル1枚	対26年11月1日～11日生…日 3月6日(金) 対26年11月12日～21日生…日 3月13日(金) 対26年11月22日～30日生…日 3月20日(金) 受 第1子…午後1時～1時20分 第2子以降…午後0時50分～1時10分	対26年11月1日～22日生…日 3月18日(水) 対26年11月23日～30日生…日 3月25日(水) 受 午後1時～1時10分
1歳児育児相談 Check-up para crianças de 1 ano 内育児・歯科相談、測定、集団指導など 持 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ	対26年3月1日～15日生…日 3月12日(水) 対26年3月16日～31日生…日 3月26日(水) 受 午後1時～2時	対26年3月1日～13日生…日 3月5日(水) 対26年3月14日～31日生…日 3月19日(水) 受 午後1時～1時10分
1歳6か月児健康診査 Check-up para crianças de 1 ano e 6 meses 内診察、歯科診察、測定、問診、歯科相談、フッ素塗布など 持 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ	対25年7月1日～10日生…日 3月4日(水) 対25年7月11日～22日生…日 3月11日(水) 対25年7月23日～31日生…日 3月18日(水) 受 午後1時～2時	対25年7月1日～18日生…日 3月3日(水) 対25年7月19日～31日生…日 3月10日(水) 受 午後1時～2時
2歳児歯科健康診査 Exame dental para crianças de 2 anos 内歯科診察、測定、育児相談、歯科相談、フッ素塗布など 持 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ	対25年1月1日～17日生…日 3月9日(月) 対25年1月18日～31日生…日 3月23日(月) 受 午後1時～2時	対25年1月生……………日 3月16日(月) 受 午後1時～2時
2歳6か月児歯科健康診査 Exame dental para crianças de 2 ano e 6 meses 内歯科診察、歯科相談、フッ素塗布など 持 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ	対24年7月生……………日 3月27日(金) 受 午後1時～2時	対24年7月生……………日 3月4日(水) 受 午後1時～2時
3歳児健康診査 Check-up para crianças de 3 anos 内診察、歯科診察、測定、集団遊び、問診、検尿、栄養相談、歯科相談、フッ素塗布など 持 母子健康手帳、問診票、目と耳のアンケート、歯ブラシ	対23年11月生 日 3月3日(水)・10日(水)・17日(水) 受 午後0時50分～1時40分	対23年11月生 日 3月13日(金)・20日(金) 受 午後0時50分～1時30分

妊婦健診、子宮頸がん検診、妊婦歯科健診、産婦健診、乳児健診…母子健康手帳交付時に受診票を交付しています。転入などで受診票をお持ちでない方は、各保健センターへお問い合わせください。

問合先 市民病院 (☎56・3171)


Q 職場のストレスで、眠れなくなっています。精神科を受診すれば、治るのでしょうか？

A 強すぎるストレスや慢性的なストレスは、心身に有害な影響を及ぼします。精神科の領域では、不眠のほか、不安や焦り、気分の浮き沈み、思考や判断の鈍り、意欲や興味の喪失、記憶力の減退などが問題になります。このような症状に対しては、精神科の薬を使うことで、症状を緩和することが期待できます。

しかし、ストレスを減らせない場合は、症状が十分改善しないこともあります。その場合には、一定の期間仕事に制限をかけた後、仕事から離れて休養を取ったりすることを勧めます。

また、仕事内容の変更や職場環境の調整が望ましいケースでは、上司や産業医、安全衛生担当者などとの意見交換をする場合もあります。パワハラやセクハラなどの被害がある場合には、人事担当者や労働法規に詳しい専門家と相談するケースもあります。

当科では、どのような方針を立てるべきかを含めて、患者さんの相談に応じています。



精神科部長 川崖拓史

3月

子育て健康ガイド

Guia de saúde e Puericultura

問合先

◆地区の割り振り

- 西尾地区…一色・吉良・幡豆地区以外にお住まいの方
- 一色地区…一色町にお住まいの方
- 吉良地区…吉良町にお住まいの方
- 幡豆地区…東幡豆町、西幡豆町、鳥羽町、寺部町にお住まいの方

西尾地区	一色・吉良・幡豆地区
西尾市保健センター Nishio Hoken Center (☎ 57-0661 FAX 54-7866)	吉良保健センター Kira Hoken Center (☎ 32-3001 FAX 32-3144)

暴風警報や東海地震予知情報(警戒宣言)が発令中の場合

- ▶午前の事業…午前8時の時点で発令中の場合は中止
- ▶午後の事業…午前11時の時点で発令中の場合は中止
- ※代替日などはお問い合わせください。

☎はしか、水ぼうそう、とびひ、水いぼなどの感染症や発熱中のお子さんは、ほかのお子さんに感染する恐れがありますので、健診などを受けることができません。

Outros: As crianças com sarampo, catapora e doenças contagiosas, não poderão aplicar vacina ou fazer os exames periódicos, pois pode passar para outras crianças que se encontram no local.

教室

●お住まいの地区に該当するセンターで受けてください。※一部地区を除く。

地区名・場所	西尾地区 西尾市保健センター	一色・吉良・幡豆地区 吉良保健センター
マタニティクラス ☎ミニ講話、妊婦同士の交流など 持 母子健康手帳 申 開催日の前日までに電話で西尾市保健センターへ。	☎妊婦 日 3月27日(金) 受 午前9時40分～9時55分 ☎講話③「産後の話」 ※場所…西尾市保健センター	
離乳食教室(後期) ☎離乳食についての話など 日 4か月児健診時または電話で各問合先へ。	☎26年8月1日～15日生まれの方の保護者 ……………日 3月4日(水) ☎26年8月16日～31日生まれの方の保護者 ……………日 3月18日(水) 受 午前9時30分～9時50分	☎26年8月生まれの方の保護者 日 3月19日(木) 受 午前9時30分～9時50分
さくらんぼクラブ ☎育児相談、母親同士の交流など 申 申し込み不要	☎双子の親子または多胎妊娠中の妊婦 日 3月17日(火) 受 午前9時45分～10時 ☎偶数月は西尾市保健センター、奇数月は吉良保健センターで行います。 ※場所…吉良保健センター	

相談

●お住まいの地区に該当するセンターで受けてください。※一部地区を除く。
●事前申し込みは不要です。

地区名・場所	西尾地区 西尾市保健センター	一色地区 一色健康センター	吉良地区 吉良保健センター	幡豆地区 幡豆いきいきセンター
おめでとう相談 ☎母乳・育児相談、測定など 持 母子健康手帳、バスタオル	☎生後4か月までのお子さん 日 3月10日(火)・27日(金) 受 午前9時30分～11時	☎1歳未満のお子さん 日 3月11日(水) 受 午前9時30分～11時	☎1歳未満のお子さん 日 3月18日(水) 受 午前9時30分～11時	☎1歳未満のお子さん 日 3月25日(水) 受 午前9時30分～11時
健康相談 ▶育児相談…☎乳幼児の発達や育児の悩みなど ☎母子健康手帳 ▶一般相談…☎健康や栄養など相談全般	日 3月16日(月) 受 午後1時30分～2時30分 ※医師による健康相談は午後2時から。	日 3月27日(金) 受 午前9時30分～11時	日 3月2日(月) 受 午後1時30分～2時30分	日 3月13日(金) 受 午前9時30分～11時
保健相談 ☎健康に関することの相談全般	日 月～金曜日(祝日を除く) 受 午前8時30分～正午、午後4時～5時	日 月～金曜日(祝日を除く) 受 午前8時30分～正午、午後4時～5時 ※場所…吉良保健センター		
母子健康手帳交付と妊婦相談 ☎母子健康手帳の交付と妊娠中の相談全般 持 妊娠届出書	日 月～金曜日(祝日を除く) 受 午前8時30分～11時30分 都合の悪い方はご相談ください。	日 月～金曜日(祝日を除く) 受 午前8時30分～11時30分 都合の悪い方はご相談ください。 ※場所…吉良保健センター		

予防接種名	対象	その他・注意
麻しん風しん(MR) Vacina dupla (sarampo e rubéola)	●1期 対1歳～2歳未満の方	☑対象者には生後2か月ごろに予診票兼接種依頼書を郵送します。
	●2期 対20年4月2日～21年4月1日 生まれの方(年長児相当)	☑対象者には4月に予診票兼接種依頼書を郵送しました。
日本脳炎 Encefalite Japonesa	●1期初回 対3歳～7歳半未満の方	☑対象者には3歳の誕生月の翌月に予診票兼接種依頼書を郵送します。 ☑今年度発行した予診票兼接種依頼書以外は使えません。
	●1期追加 対1期初回2回接種を終えた後、おおむね1年を経過した7歳半未満の方	☑対象者には1期初回2回接種を終えておおむね1年後に、予診票兼接種依頼書を郵送します。25年度に1期初回接種を受けていて、1期接種が完了していない方は、予診票兼接種依頼書を郵送しますので、申し込みは不要です。 ☑今年度発行した予診票兼接種依頼書以外は使えません。
	●1期末完了者 対特例対象者(7年4月2日～19年4月1日生まれ)のうち1期3回接種を終えていない方	☑対象者には申し込み手続き後、予診票兼接種依頼書を郵送します。電話で各保健センターへ申し込んでください。25年度に1期初回接種を受けていて、1期接種が完了していない方は、予診票兼接種依頼書を郵送しますので、申し込みは不要です。 ☑今年度発行した予診票兼接種依頼書以外は使えません。
	●2期 対特例対象者(7年4月2日～19年4月1日生まれ)のうち9歳以上で1期3回接種を終えている方	☑対象者には申し込み手続き後、予診票兼接種依頼書を郵送します。電話で各保健センターへ申し込んでください。 ☑今年度発行した予診票兼接種依頼書以外は使えません。
ジフテリア破傷風(DT) Vacina dupla (difteria e tétano)	●2期 対14年4月2日～15年4月1日 生まれの方(小学6年生)	☑対象者には4月に予診票兼接種依頼書を郵送しました。
子宮頸がん予防 Vacina contra o câncer cervical ou do colo do útero (HPV papilomavirus humano)	対中学1年生～高校1年生相当の女子	☑予診票兼接種依頼書に加え、接種同意書が必要です。接種をご希望の方は、事前に各保健センターへ電話の上、母子健康手帳を持ってお越しください。 ☑現在、国の勧告に基づき、ワクチンの接種を積極的にはお勧めしていません。接種にあたっては、有効性とリスクをご理解の上、受けてください。

児童館だより 3月

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当(☎65・2108)へ。

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ	生後3か月～ハイハイ	5日(木) 午前11時～11時30分…ベビーマッサージ※バスタオル持参。
	0～3歳	12日(木)…人形劇をみよう 19日(木)…親子リズム 午前11時～11時30分
お楽しみ会	小学生	21日(水) 午後2時～2時30分
文字あそび	小学生	毎週木曜日 午後2時～4時30分
ギネスに挑戦	年少～小学生	毎週金曜日 午後2時～4時30分
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	4日(水)・18日(水)…ベビーマッサージ 午前10時30分～10時45分
		6日(金)…親子体操
		13日(金)…読み聞かせ
		20日(金)…リトミック
		26日(木)…音楽会 午前10時30分～11時
エアポリンで遊ぼう	年少～小学生	14日(土) 午後1時30分～3時※要予約。
ドッジビーで遊ぼう	小学生	24日(火) 午後1時30分～3時※要予約。

内容	対象	日時など
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	4日(水)…絵本・手遊び 11日(水)…リズム遊び 18日(水)…親子体操 午前10時30分～11時
		お茶会
ジャガイモを育てよう	年少～小学生	8日(日) 午前10時30分～11時30分
たくさん積もう	年少～小学生	21日(水) 午後2時～3時
誕生会	0～3歳	26日(水) 午前11時～11時15分※要予約。
お楽しみ会	年少～小学生	26日(水) 午後2時～3時
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	4日(水)・18日(水)…リズム遊び 11日(水)…絵本・手遊び 25日(水)…バクバク人形作り 午前10時30分～11時
		プラ板キーホルダー作り
きりがみにチャレンジ	年少～小学生	21日(水) 午後1時30分～3時

3月

予防接種ガイド

Guia de Vacina Preventiva

問合先

◆地区の割り振り

- 西尾地区…一色・吉良・幡豆地区以外にお住まいの方
- 一色地区…一色町にお住まいの方
- 吉良地区…吉良町にお住まいの方
- 幡豆地区…東幡豆町、西幡豆町、鳥羽町、寺部町にお住まいの方

西尾地区	一色・吉良・幡豆地区
西尾市保健センター Nishio Hoken Center (☎ 57・0661 FAX 54・7866)	吉良保健センター Kira Hoken Center (☎ 32・3001 FAX 32・3144)

共通事項

- ①指定医療機関へ予約をして、予診票兼接種依頼書を持参の上、期限内に接種してください。市外の医療機関で予防接種を希望する場合は、市が発行する連絡票が必要です。
- ②申し込みや問い合わせ、接種の際には必ず**母子健康手帳**をご用意ください。予診票兼接種依頼書がない方は各保健センターへお問い合わせください。

予 防 接 種 名	対 象	そ の 他 ・ 注 意
ヒブ Vacina Hib	☑ 生後 2 か月～5 歳未満の方	
小児肺炎球菌 Vacina pneumocócica pediátrica	☑ 生後 2 か月～5 歳未満の方	
B C G	☑ 生後 3 か月～1 歳未満の方	
ジフテリア百日せき 破傷風ポリオ (4 種混合) Vacina Quádrupla (coqueluche, difteria, tétano e poliomielite inativada)	● 1 期初回 ☑ 生後 3 か月～7 歳半未満の方 ● 1 期追加 ☑ 1 期初回 3 回接種を終えた後、1 年を経過した 7 歳半未満の方	☒ 対象者には生後 2 か月ごろに予診票兼接種依頼書を郵送します。ただし、ジフテリア百日せき破傷風ポリオ (4 種混合) の 1 期追加について、25 年 3 月以前に生まれた対象者には、1 期初回 3 回接種を終えて 1 年 1 か月後に、予診票兼接種依頼書を郵送します。
★ ジフテリア百日せき 破傷風 (D P T) Vacina triplice (coqueluche, difteria e tétano)	● 1 期初回 ☑ 24 年 6 月以前生まれで、1 期初回 3 回接種を終えていない 7 歳半未満の方 ● 1 期追加 ☑ 1 期初回 3 回接種を終えた後、1 年を経過した 7 歳半未満の方	☒ 対象者は個別接種用の予診票兼接種依頼書が必要です。お持ちでない方は、各保健センターへお越しください。 ☒ 予診接種手帳につづられている予診票や集団接種用の予診票は使えません。 ☒ 対象者には 1 期初回 3 回接種を終えて 1 年 1 か月後に、予診票兼接種依頼書を郵送します。 ☒ 予診接種手帳につづられている予診票や集団接種用の予診票は使えません。
不活化ポリオ Poliomielite	● 1 期初回 ☑ 生ポリオワクチン 2 回接種を終えていない方、または生ポリオワクチンと不活化ポリオワクチンを合わせて 3 回接種を終えていない方 ● 1 期追加 ☑ 不活化ポリオ 1 期初回 3 回接種を終えた後、1 年を経過した 7 歳半未満の方	☒ 対象者は個別接種用の予診票兼接種依頼書が必要です。お持ちでない方は、母子健康手帳を持参の上、各保健センターへお越しください。 ☒ 生ポリオワクチンを 2 回接種した方は、不活化ポリオワクチンの接種は不要です。予診接種手帳につづられている予診票や集団接種用の予診票は使えません。 ☒ 対象者には 1 期初回 3 回接種を終えて 1 年 1 か月後に、予診票兼接種依頼書を郵送します。 ☒ 任意 (自費) 接種を含めて、1 期初回 3 回接種を終えて 1 年 1 か月以上経過していて、予診票兼接種依頼書がない方は、各保健センターへお問い合わせください。
水痘 (水ぼうそう) Catapora	● 1 回目 ☑ 1 歳～3 歳未満で水痘予防接種をしていない方 ● 2 回目 ☑ 1 歳～3 歳未満で 1 回接種を終えた後、6 か月を経過した方 ● 経過措置 ☑ 3 歳～5 歳未満で水痘予防接種をしていない方で、水痘にかかっていない方	☒ 26 年 10 月から定期予防接種になりました。対象者には申し込み手続き後、予診票兼接種依頼書を郵送します。電話で各保健センターへ申し込んでください。ただし、25 年 10 月以降に生まれた方には、1 歳児育児相談時にお渡しします。 ☒ 水痘予防接種を 2 回接種した方・水痘にかかったことがある方は、水痘予防接種は不要です。接種回数には任意 (自費) 接種を含みます。 ☒ 27 年 3 月 31 日 (火) まで定期予防接種として接種できます。 ☒ 対象者には申し込み手続き後、予診票兼接種依頼書を郵送します。電話で各保健センターへ申し込んでください。水痘にかかったことがある方は、水痘予防接種は不要です。ただし、接種期限内でも 5 歳を過ぎると定期接種はできません。接種回数には任意 (自費) 接種を含みます。

★ 4 種混合ワクチンの供給量が確保されたことから、D P T ワクチンの販売が順次終了します。D P T ワクチンで接種を進めている方は、早めに接種をしてください。詳しくはお問い合わせください。

※右ページへ。