

3月1日(日)～7日(土)は子ども予防接種週間

☎一般社団法人守山野洲医師会 ☎(582)4113 すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ☎(581)1628

予防接種の受け忘れがないか、母子健康手帳で確認しましょう。

麻疹風しん混合(MR2期) ☎平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの人 接種期限 3月31日(火)まで
ジフテリア破傷風混合(DT) ☎11歳～13歳になる1日前までの人

※できるだけ中学生になる前に済ませておきましょう。

実施医療機関(予約要)

医療機関名	電話番号	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	3/7(土)
いしべ耳鼻咽喉科	☎(582)1334	○	○	×	○	○	○午前
うちだクリニック	☎(514)3633	○	○	○	○	○	○午前
かいつぶり診療所	☎(514)1715	○午後	○	×	○	○午前	×
かさばら医院	☎(514)0003	○	○	○	○	○	○午前
きどわき小児科内科	☎(583)8187	○	○	○	×	○	○
くまだキッズ・ファミリークリニック	☎(598)5754	○	×	×	○	×	×
西藤小児科 こどもの呼吸器・アレルギー クリニック	☎(582)3110	○	○	○	○	○	○午前
すずきクリニック	☎(582)0222	○	○	○	×	○	○午前
津田内科医院	☎(582)3094	○	○	○	○	○	○午前
つつみ耳鼻咽喉科	☎(581)1187	○	○	○	×	○	○午前
浜中医院	☎(583)3330	○	○	○	○午前	○	○午前
ひろたに医院	☎(581)3636	○	○	○	○	○	○午前
ふくだ医院	☎(585)6650	○	○	○	○	○	○午前
藤井内科	☎(582)2322	○	○	○	○	○	○午前
まつかわ小児科	☎(585)4153	○	○	○	○	○	○
守山三愛小児科	☎(583)8638	○	○午前	○	○午前	○	○午前
ヤザマ内科医院	☎(582)8627	○	○	○	○	○	○午前
やまもと小児科	☎(581)2375	○	○	○	○	○	×
済生会守山市民病院	☎(582)5151	×	×	○	×	×	×

※3月1日(日)は全院休診。3月8日(日)以降については各医療機関へお問い合わせください。

3月1日(日)～8日(日)は 女性の健康週間

女性のからだは女性ホルモンの影響によって変化します。長い人生を健康で快適に過ごせるよう、健康づくりをこころ掛けましょう。

●規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

無理なダイエットによる「やせ」は、無月経や低体温などの原因になります。また、「肥満」は生活習慣病の原因になるばかりでなく、ホルモンの分泌リズムを狂わせ、月経不順などの要因になります。

バランスの良い食事や運動を行い、健康を保ちましょう。

●身体を冷やさないようにしましょう。

身体が冷えると免疫力が落ち、月経不順などの原因になります。しょうがなど体を温める食べ物を積極的に取る、湯船につかるなど、からだを冷やさないように気を付けましょう。

●がん検診を受診しましょう。

早期にがんを発見するため、20歳から子宮頸がん検診を、40歳から乳がん検診を2年に1回受診しましょう。

●一人で悩まず相談をしましょう。

更年期には、ホルモンの減少により心身にさまざまな症状がでます。症状の出方や程度は人によってさまざまですので、一人で悩まず、更年期外来、産婦人科、心療内科などの医師に相談しましょう。

☎すこやか生活課

☎・☎(581)0201 ☎(581)1628