

◆育児を楽しむための工夫

- 家族に家事や上の子の育児などの協力を頼み、体を休めたり好きな音楽を聴いたりするなど、短時間でも良いので子どもから離れ、自分だけの時間をつくる
- 先輩ママや知り合いの妊産婦さんと情報交換をする
- 産前産後は、上の子の一時保育の利用や入園を検討する

- 信頼できる周囲の人、健康課、出産した病院に相談したり、夫婦や家族で話し合ったりするなど困っていることを早く解決できるようにする

◆妊娠出産、子育ては周囲の方の協力が大切です

ご家族の方は、育児や家事を協力し、お母さんが孤立しないように、そのつらさを理解し、ねぎらいの言葉をかけてあげましょう。



また、家族がお母さんの変化に気づいたら、早めに本人と一緒に医師に相談をしましょう。産後うつ病は、医療機関の治療を受け、しっかりと心身の休息をとることで早い回復が期待できます。

田原市では、市内在住の方で育児疲れなどにより心身の不調を感じたり、周囲から育児支援が得られないなどで困ったりしているご家庭に、助産師、保健師、保育士などが訪問し、育児支援、育児相談を無料で行っています。希望がありましたら健康課までご相談ください。

【お知らせ】

◆2017年度版「田原市健康カレンダー」をご活用ください

健康情報や各種保健事業（住民検診、各種がん検診、乳幼児健診など）の日程、当直医を掲載した健康カレンダーを地区自治会を通して全世帯に配布します。皆さんの健康づくりに、ぜひお役立てください。

配布されていない世帯や新たに転入された方などには、市役所、あつみライランド、渥美支所、赤羽根市民センターでもお渡ししています。



◆忘れていませんか？高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種

☎10004791

平成28年度の対象者の方には、予防票を昨年6月末に送付しています。実施期間を過ぎると全額自己負担になりますので、接種されていない方は期間内に接種してください。

【対象】①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳（平成29年4月1日時点の満年齢）②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器などの機能に重度の障害がある方／過去に23価肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外

【実施期間】3月31日（金）まで【場所】市内指定医療機関【自己負担額】2000円（生活保護世帯の方および平成28年度市民税非課税世帯の方は自己負担免除）

●平成28年度「たはら健康マイルージ」公開抽選会を開催します

☎10004104

【日時】3月24日（金）午前10時から10時30分

【場所】田原市役所 北庁舎1階 大会議室

●休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認の上、受診してください。市役所 ☎22-1111（代表）

月日	当直医	電話番号
3月5日(日)	永井医院	☎22-0227
	藤井歯科医院	☎45-2123
3月12日(日)	ふれあいばし診療所	☎29-2500
	渡辺歯科医院	☎32-3561
3月19日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24-2322
	赤石歯科クリニック	☎23-7300
3月20日(月・祝)	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	小原歯科	☎25-1139
3月26日(日)	河合医院	☎22-6133
	すずき歯科	☎23-0033

月日	当直医	電話番号
4月2日(日)	かわせ小児科	☎22-1230
	ふくい眼科	☎22-5878
	渡辺歯科医院	☎32-3561
4月9日(日)	昭和医院	☎32-3749
	山内歯科医院	☎23-1525
4月16日(日)	朽名医院	☎33-0162
	かんべ整形リハビリクリニック	☎24-2252
	小原歯科	☎25-1139

診療時間 医科☎9:00~17:00/歯科☎9:00~12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院 ☎22-2131