

●ブルーライトによる睡眠への影響

電子機器から出るブルーライトは、光量が少なくても睡眠への影響が大きい可能性が指摘されています。夜遅くまでスマートフォンを使っているとブルーライトの影響で眠気が来なくなってしまう、生活リズムが乱れる可能性があるのです。子どもには寝る前の2時間は、見せないようにしましょう。



乳幼児期の目の発達が生涯の視機能を左右するといわれています。目の発達は体の成長と関係するので、積極的に外で体を動かささまざまな経験を積ませてあげましょう。また、テレビを近付いて見たり、顔を傾けて見たりするなど気になる場合は、眼科に相談しましょう。

【お知らせ】

◆2020年度版「田原市健幸カレンダー」をご活用ください

健康情報や、各種保健事業（各種がん検診、乳幼児健診など）の日程、当直医などを掲載した「田原市健幸カレンダー」を地区自治会を通して全世帯に配布します。健康づくりに、ぜひお役立てください。

新たに転

入された方などには、市役所、あつみライフランド、渥美支所、赤羽根市民センターでも3月16日（月）以降、配布しています。



▲田原市健幸カレンダー

◆麻しん風しん混合(MR)予防接種2期(2回目)の接種はお済みですか？

麻しん風しんは、感染力が極めて強く、予防接種が感染を防ぐ有効な方法です。十分な免疫を付けるためには、2回の接種が必要です。

麻しん風しん混合(MR)予防接種は、1歳児(1期)に1回、小学校就学前1年間(2期)に1回の計2回の接種があります。

【1期対象】1～2歳未満

【2期対象】小学校就学前の5～6歳児(平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ)

【2期の接種期限】3月31日(火)

※接種期限を過ぎてしまうと全額自己負担になります。まだ、接種が済んでいない方は、期限内に接種しましょう

◆高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種はお済みですか？

☎1004791

令和元年度の対象者の方には、予防接種を昨年6月末に送付しています。対象となる期間は3月31日(火)までになります。この期間を過ぎると公費負担の対象者ではなくなり、全額自己負担になりますので、接種されていない方は、期間内に接種するようにしましょう。

※通知を紛失した方は、健康課へお問い合わせください

【対象】①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上(令和2年3月31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

【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令和元年度市民税非課税世帯の方は自己負担免除)

▼健康課

☎23-3515 FAX23-3810

●休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、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1日(日)	河合医院	☎22-6133
	ふくい眼科	☎22-5878
	かわさき整形外科クリニック	☎22-7700
	すずき歯科	☎23-0033
3月8日(日)	昭和医院	☎32-3749
	渡辺歯科医院	☎32-3561
3月15日(日)	ふれあいばし診療所	☎29-2500
	山内歯科医院	☎23-1525

月日	当直医	電話番号
3月20日(金・祝)	北山クリニック(農高前)	☎23-3946
	青木歯科クリニック	☎33-1139
3月22日(日)	朽名医院	☎33-0162
	伊藤歯科医院	☎22-1104
3月29日(日)	國見医院	☎22-0756
	なかた歯科	☎23-1162
4月5日(日)	第2国見医院	☎23-2302
	ふくい眼科	☎22-5878
	清栄歯科クリニック	☎33-0657

診療時間 医科☎9:00～17:00/歯科☎9:00～12:00 診療時間以外 渥美病院☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください