



## 保健センター「さんて郡山」 (☎ 58-3333 ・ FAX 58-3330)

〒639-1136 本庄町317-2 月～金曜日8時30分～17時  
2・3ページの記事のお問い合わせ・申込は、特記を除いてさんて郡山までお願いします。 すこやかちゃん



### ■休日応急診療所：「さんて郡山」内 (☎ 59-2299)

診療科目：内科・小児科 診療時間：12時～21時  
診療日：日曜・祝日・年末年始 (12月29日～1月3日)

5月31日は世界禁煙デー。禁煙でタバコの害から自分や家族、そして周りの妊婦や子ども達を守りましょう！

## II こどもの健康

※妊娠中に転入した人で、大和郡山市の妊婦健康診査補助券を持っていない人、  
お子さんの乳幼児健康診査・育児相談票などを持っていない人は、保健センター「さんて郡山」へ連絡してください。  
※警報発令時には中止することがありますので、「さんて郡山」までお問い合わせください。

事業名	対象	実施日・受付時間	持ちもの・備考	実施場所
■こんにちは赤ちゃん訪問	生後0カ月～2カ月児	お子さんが生まれた全てのご家庭に、保健師・助産師が子育て情報を持っておあいさつにうかがいます。		
■乳児健康診査	4カ月児	生後4カ月の間のみ	実施日や予約の有無は、医療機関で確認してください。	市内指定医療機関
	7カ月児	生後7カ月の間のみ		
■12カ月児育児相談 ブラッシング指導や絵本の紹介など 仕上げみがき用歯ブラシをプレゼント!	平成30年4月1日～15日生まれ	10日(金)	9:15～9:45	・育児相談票 ・母子健康手帳 ・バスタオル
	平成30年4月16日～30日生まれ	24日(金)		
■1歳6カ月児健康診査 ※1歳6カ月～2歳未満まで受診可能	平成29年10月1日～15日生まれ	8日(水)	13:00～13:45	・健康診査票 ・母子健康手帳 ・仕上げみがき用歯ブラシ ・バスタオル
	平成29年10月16日～31日生まれ	22日(水)		
■3歳児健康診査 ※3歳～4歳未満まで受診可能	平成27年11月1日～15日生まれ	15日(水)	13:00～13:45	・健康診査票(送付します) ・母子健康手帳 ・尿(送付した容器に) ・子ども用歯ブラシ
	平成27年11月16日～30日生まれ	29日(水)		
■乳幼児・妊産婦 歯の相談 染め出しによるブラッシング指導など、 歯科衛生士による個別相談	乳幼児(0～6歳児 就学前)、 妊産婦 ※各日定員1人 要予約	10日(金)・24日(金)	11:00	・母子健康手帳 ・仕上げみがき用歯ブラシ ※歯科健診ではありません
		8日(水)・15日(水) 22日(水)・29日(水)	13:00	
■助産師相談 1人30分の個別相談	妊婦とおおむね出産後1年の 産婦・乳児 要予約	7日(火) 9:30～11:30 17日(金) 14:00～16:00		・母子健康手帳 ・バスタオル(妊婦は不要)

さんて郡山

### 平成31年度 各種がん検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診・高齢者の肺炎球菌感染症予防接種は6月開始!

- ・乳がん検診・子宮がん検診受診票、検診の公費負担申請の申し込みは、5月27日(月)から開始し、送付します。
- ・高齢者の肺炎球菌感染症予防接種の平成31年度に対象となる生年月日の人には、5月末にお知らせのハガキを送付します。

## II おとなの健康(相談)

事業名	日時	対象・備考	実施場所
■健康相談	5月14日(火) 要予約 9:00～11:00・13:30～15:30 ※申し込み時に時間の予約をしてください。	検診結果や生活習慣の見直しについてなど、保健師や管理栄養士が相談に応じます。体脂肪測定もできます。	さんて郡山
■精神保健福祉相談	5月28日(火) 要予約 ①14:00～ ②15:00～ ※申し込み時に時間の予約をしてください。	精神科医による相談。不眠などの精神的な症状で悩んでいる人はお気軽にご相談ください。定員2人	

## スキン・ケアについて

スキン・ケアとは、摩擦やズレなどによって皮膚が裂けてできる裂傷で「皮がずるっと剥けた」ような状態になります。高齢者の人は、皮膚が弱くなり、痒みをもたらし、スキン・ケアが起りやすくなります。

転倒した時、ベッドの柵でこすれた時、強く腕などを握ったり引っ張ったりした時などにスキン・ケアが起きることがあります。スキン・ケアが起きた時は、出来るだけ早くはがれた表皮を、きれいに元の場所に戻してテープで固定をするとうまくいくと1週間ほどで治癒します。予防対策としては、皮膚の保湿のほか、室内の突出部などにカバーをつける、腕などをアームカバーで保護するなどがあり、スキン・ケアは予防対策が最も大切です。予防や簡単なケアの方法について、医師や看護師の指導を受けておきましょう。(奈良県医師会)