

## 小学校・中学校入学前に 予防接種の確認を

母子保健班

定期予防接種は対象年齢を過ぎると有料となります。

年齢を過ぎて終了していない予防接種がある人は、問い合わせください。

### MR (麻しん風しん混合)

年長児 (平成 27 年 4 月 2 日～平成 28 年 4 月 1 日生まれ)

※小学校入学前の 3 月 31 日までに接種してください。

### 日本脳炎 2 期 9 歳～ 13 歳未満

※平成 24 年 4 月 2 日～平成 25 年 4 月 1 日生まれの人は、  
ワクチンの供給不足に伴い、令和 4 年 4 月以降にお知らせします。

### 二種混合 11 歳～ 13 歳未満

※三種混合または四種混合を終了していない人は相談してください。

## 4 月のプレパママ教室 (全 4 回)

母子保健班

日時・内容 4 回で 1 コース

- ① 4 月 7 日 (木) 9:30 ~ 12:00  
オリエンテーション、妊娠中の生活、  
ママと赤ちゃんのお口の手入れ & 栄養
- ② 4 月 14 日 (木) 9:30 ~ 12:00  
出産経過と産後の身体の変化、  
リラックスしよう！マタニティヨガ
- ③ 4 月 21 日 (木) 9:30 ~ 12:00  
お風呂の入れ方、おっぱいとミルクの話
- ④ 4 月 28 日 (木) 9:30 ~ 12:00  
産後の生活

場 所 すこやかセンター ※④のみ葉山キッズ・ランド

対 象 令和 4 年 7・8・9 月出産予定の初産婦の人

定 員 8 組 持ち物 母子手帳 費用 250 円 (テキスト代)

申込み 4 月 4 日 (月) までに電話

## 成田赤十字病院 公開健康講座 成人保健班

※詳しくは成田赤十字病院社会課にお問い合わせください。

日 時 3 月 26 日 (土) 14:00 ~ 15:30

場 所 成田市保健福祉館 <成田市赤坂 1-3-1 >

定 員 会場 50 人 ※Youtube を使用したライブ配信も行います。

テマ 「認知症入門」

講 師 吉川 由利子さん (成田赤十字病院 脳神経内科部長)

申込み 成田赤十字病院社会課に電話 ☎ (22) 2311

または成田赤十字病院ホームページから受付。

### 自殺予防強化月間について

自殺対策基本法では、月別自殺者数の最も多い 3 月を「自殺  
予防強化月間」と定めています。もし、あなたが先の見えない  
不安や生きづらさを感じるなどの、こころの悩みを抱えて  
いたらその悩みを相談してみませんか？

#### ■電話相談機関一覧

相談機関	電話番号	対応時間
こころの健康相談 統一ダイヤル	0570 (064) 556	平日 (土・日曜日、 祝日を除く) 9:00 ~ 18:30
よりそいホットライン	0120 (279) 338	24 時間
千葉いのちの電話	043 (227) 3900	24 時間
チャイルドライン (18 歳までの子ども専用)	0120 (99) 7777	16:00 ~ 21:00 (毎日)

#### ■ SNS 相談窓口

LINE  
@yorisoichat



Twitter  
@yorisoichat



チャット



相談時間 月・火・木・金・日曜日: 17:00 ~ 22:30 (22:00 まで受付)  
水曜日: 11:00 ~ 16:30 (16:00 まで受付)

### 令和 3 年度「しっかり！筋力アップ教室」が終了

順天堂大学協力による専門的プログラム内容で、ロコモティブ  
シンドローム予防を目的とした、令和 3 年度筋力アップ教室が  
全過程終了しました。

週 2 日の筋力トレーニングを 3 ヶ月間、参加した 21 人が継続  
して取り組みました。トレーニング内容は、自分の体重を使って行う  
種目を中心に、2 週間おきに回数や負荷を変化させて実施しました。

### 効果を感じられたという方が多数！

個人差はありますが、「血压が下  
がった」「体が軽くなってきた」「筋  
力が少しずつアップしている感じ  
がする」などの感想が聞かれました。

また、「1 人で継続して行うのは難  
しいが、皆さんと一緒に行うことで頑張れた。」との声も多かったです。



## 新型コロナワクチン追加接種 (3 回目接種) モデルナ社ワクチンの検討を

3 回目クーポン券については、2 回目接種が完了した日を基準として順次発送しています。

クーポン券が届き次第、予約が可能となります。

1・2 回目接種に用いたワクチンと異なるワクチンを用いて 3 回目接種した場合の安全性と効果について、抗体価が十分に上昇すること、また、副反応に関しては、1・2 回目接種で報告されたものと同程度であることが報告されています。

モデルナ社ワクチンの接種について、ご理解・ご検討をお願いします。

ワクチン接種コールセンター  
受付時間: 8:30 ~ 17:15  
☎ 0120 (567) 846