

対象年齢を過ぎる前に予防接種を受けましょう

下記の予防接種については、年度末(3月31日)を過ぎると対象年齢外となります。対象年齢を過ぎてから予防接種を受ける場合、自費での接種となります。

予防接種名	対象年齢	自己負担	自費の場合
○麻しん ○風しん	小学校就学前の 1年間(年長児)	無料	約1万円
○成人肺炎 球菌	65.70.75.80.85. 90.95.100歳	4千円	約8千円

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

また、下記に該当する人は、令和4年3月31日まで、風しんの抗体検査が無料で受けられ、抗体がない人は無料で予防接種を受けることができます。

○対 象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生
まれの男性

まだ、抗体検査を受けていない人、抗体検査を受け抗体価が低かったが予防接種を受けていない人は接種をお願いします。



今月の
特ダネ

新型コロナ流行期のこころの健康

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

新型コロナウイルス感染症の脅威から受けるストレスに加え、新しい生活様式での行動制限により日常生活や将来に不安を抱える人が増えています。今、誰もがメンタルヘルス不調の危険があります。

メンタルヘルス不調が長期間続くと、うつ傾向になりやすくなります。マイナス思考で心理的視野が狭い状態では、「自殺以外に解決策はない」と正常な判断ができなくなることもあります。

こころの健康を守るポイント

- 1日3食バランス良い食事を心がける
- 人ごみを避け、屋外散歩の時間を作ったり、家の中でも積極的に体を動かす
- 生活リズムをなるべく一定に保ち、体調が悪いときは無理をせずに休む
- お酒や喫煙量を増やさない
- 電話やメールなどで離れて暮らす家族や友人と交流する
- 新型コロナに関するニュースや噂話に一喜一憂せず、厚生労働省などの信頼できる情報を見る
- 心配事や悩み事は一人で抱え込まず、早めに家族や友人、公的な相談機関などに相談する

困ったときの相談窓口

- 心の健康・暮らしの相談(3月8日・9日・15日・16日)
☎57-3933(県北保健所)
- 長崎こころの電話 ☎095-847-7867
- 長崎いのちの電話 ☎095-842-4343
- チャイルドホットライン(18歳まで)
☎0120-99-7777(午後4時～9時)
- よりそいホットライン ☎0120-279-338
つなぐ ささえる

子育て・健康応援コーナー

このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。
特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布している「平戸市健(検)診日程表」をご覧ください。



3月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 こども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
3月2日(火)	福祉保健センター	妊 母 13:00～13:30
3月3日(水)	平戸文化センター	3 12:30～12:45
3月5日(金)	大島村公民館	乳 12:45～13:00 1 3 13:30～13:45
3月9日(火)	平戸文化センター	乳 12:45～13:15
3月12日(金)	生月町中央公民館	1 3 12:45～13:00
3月16日(火)	平戸文化センター	乳 12:45～13:15
3月17日(水)	平戸文化センター	1 12:30～12:45
3月19日(金)	平戸文化センター	1 12:30～12:45

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 パ Sun・MaMaひろば(パパ・ママ教室)

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。各施設にお問い合わせください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ (田平：保健センター)	57-1943	中津良保育所 (南部：中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ (生月：山田児童館)	53-1759	おひさまひろば (田平：平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場 (北部：愛の園保育所)	22-2244	堤保育園 (南部：堤保育園)	27-1084	めばえ広場 (生月：認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場 (田平：若葉保育園)	57-3028
かもめネットワーク (北部：しおかこども園)	22-3360	小嶋こども園 (南部：小嶋こども園)	27-0333	いきつきげんきこ広場 (生月：生月こども園)	22-9206	はなぞの広場 (田平：花園保育園)	57-0744
みのりの樹1 (北部：みのりこども園)	22-2575	津吉保育所 (南部：津吉保育所)	27-0222	やよいプレイランド (田平：やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場 (大島：大島村保育所)	55-2006

3月の休日当番医(診療時間：午前9時～午後5時)

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住 所	連絡先
3月7日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
3月14日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
3月20日(土・祝)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
3月21日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
3月28日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151

いざというとき

子どもが急な病気になったら
●小児救急電話相談センター
(受付時間18:00～8:00)
※土日祝日は24時間対応
☎ # 8000 または
☎095-822-3308
救急医療機関のことは
●平戸市消防本部
☎22-4199
※電話番号を間違いないよう注意してください。