



親子の絆づくり `赤ちゃんがきた!、 (BP1プログラム)参加者募集 初めての赤ちゃんを育てているお母さんへ

日時 5月11日(木)、18日(木)、25日(木)、
6月1日(木) 各回13:00~15:00
(週1回の4回連続講座)
※諸事情により日程を変更することがあります。

場所 ひまわり会館1階 健康ルーム
対象 生後2~5カ月まで(令和4年12月
~令和5年3月生まれ)のお子さん
(第1子)とお母さん
定員 5~10組(先着順)
参加費 無料
持参物 バスタオル、おくるみなど(赤ちゃんを寝かせる敷物)、ミルク、オムツ、着替えなど(赤ちゃんのお世話に必要な物)、母子健康手帳など

申込方法
BP1プログラム
申し込みフォームから
お申し込みください。



親子の絆づくり `きょうだいが生まれた、 (BP2プログラム)参加者募集 第2子以降の子育て中のお母さんへ

「きょうだい生まれ、かわいさも大変さも感じながら毎日子育てをがんばっている」この講座はそんなお母さんのためのプログラムです。赤ちゃんと一緒に参加して、子育ての疑問や困ったこと、上の子との関わり方など、お母さん同士で話し合い、楽しく交流しながら子育てについて学ぶ中で「あなたらしい子育て」を見つけ、親子の絆を深めませんか。

日時 4月13日(木)、20日(木)、27日(木)、
5月11日(木)、18日(木)
各回10:00~12:00
(週1回の5回連続講座)
※諸事情により、日程の変更、中断をすることがあります。

場所 ひまわり会館1階 健康ルーム
対象 第2子以降の生後2~5カ月(令和4年11月~令和5年2月生まれ)の赤ちゃんとお母さん
※就学前の上のお子さんを育てている方
定員 6~10組(先着順)
参加費 無料(別途テキスト代が必要)
持参物 バスタオル、おくるみなど(赤ちゃんを寝かせる敷物)、ミルク、オムツ、着替えなど(赤ちゃんのお世話に必要な物)、母子健康手帳など

申込方法
BP2プログラム申し込み
フォームからお申し込み
ください。



※上のお子さんの一時預かりはご相談の上、対応させていただきます。

四種混合ワクチンが 生後2月から接種できます

四種混合ワクチンはジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオの感染を防ぐワクチンです。これまで生後3月から接種することになっていましたが、令和5年4月から、生後2月から接種できます。このことにより、乳児では重症化しやすい百日せきを早期から予防することができます。

9価HPVワクチン(シルガード9)が定期予防接種になります

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となる、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を防ぐワクチンです。3種類あるワクチンのうち、2種類(2価ワクチン、4価ワクチン)は従来より定期予防接種として接種されていますが、令和5年4月1日から9価ワクチンも定期予防接種として接種できるようになります。HPVにはいくつかの種類(型)があり、9価ワクチンは、このうち9種類のHPVの感染を防ぐワクチンです。詳細は市ホームページをご覧ください。

こころの体調をみてみましょう ~こころの体温計~



携帯電話やパソコンを利用して気軽にメンタルヘルスチェックができます。心のストレス度や落ち込み度がチェックできるだけでなく、ストレスにあった相談機関を紹介しています。

※医学的な診断をするものではありません。結果に関わらず、気になることがある時は、専門機関にご相談ください。

利用方法 市ホームページの「保健センター」からのお知らせ・こころの体温計」バナーまたは2次元コードから。



※利用料は無料です。
(通信料は自己負担)

+ 献血にご協力ください(4月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
9日(日)	キョーエイ羽ノ浦店	羽ノ浦町	14:00~16:00
28日(金)	株式会社シャイネックス	大湯町	9:40~10:50

※400ml献血のみの実施です。
※一般の方のご協力もよろしくお願います。
徳島県赤十字血液センター
☎088-631-3200

国民健康保険・後期高齢者医療制度 傷病手当金の適用期間を 延長します

新型コロナウイルス感染症の療養のために労務に服することができない被保険者等に係る傷病手当金の適用期間が、5月7日(日)まで延長されました。

国民健康保険の申請先および問い合わせ
保険年金課 ☎22-1118
※支給対象者、支給金額等については、市ホームページをご覧ください。

後期高齢者医療制度の問い合わせ
保険年金課 ☎22-8064 または
徳島県後期高齢者医療広域連合事務局
事業課 ☎088-677-3666
※申請を希望する場合は、必ず事前にご連絡の上、申請してください。

とくしま健康ポイントプロジェクト ~テクとく~にご参加ください

テクとくとは、徳島県が運用する健康づくりのための無料スマホアプリです。歩いた歩数や健康イベントへの参加等に対し「健康ポイント」が付与されます。

特典 貯まったポイントに応じて「店舗での特典」や「賞品への応募」に参加できます。

利用方法 無料アプリをダウンロードし、必要事項を入力します。

★ダウンロードは
<https://kenko-tokushima.jp/use/>
(外部リンク: アプリ専用ホームページ)



(iPhone版)



(Android版)

☎ 保険年金課 ☎22-1118 または
保健センター ☎22-1590