

健康だより

保健センター ☎71-1814
小野田保健センター ☎84-1220

乳児健康診査

(母子健康手帳・乳児健康診査票持参)

◇対象 生後1・3・7か月児

※各医療機関にお問い合わせのうえ、
受診してください。

1歳6か月児健康診査

(母子健康手帳・問診票持参)

◇とき 3月14日(金) 13:15～14:15

◇ところ 小野田保健センター

3歳児健康診査

(母子健康手帳・問診票持参)

◇とき 3月28日(金) 13:15～14:15

◇ところ 小野田保健センター

すくすくベビーサークル

◇対象

0歳～1歳3か月児の母親

◇とき 3月13日(木) 10:00～11:30

◇ところ 保健センター

◇内容 あやとり

介護者の集い

日ごろの介護についての悩み、
疑問など一緒に話しあってみませんか。
(送迎についてはご相談ください)

◇とき 3月17日(月) 13:30～15:00

◇ところ 中央福祉センター

すくすく相談

(母子健康手帳持参)

◇対象 乳幼児

◇内容 乳幼児の身体計測、育児相談、
栄養相談

■保健センター

○とき 3月13日(木) 9:00～11:00

■須恵福祉会館

○とき 4月1日(火) 9:30～11:00

元気はつらつ健康体操

◇日程

| | |
|--------------------------|---------------|
| 3月18日(火) (9:45～11:30) | 保健センター |
| 3月24日(月) (9:30～11:00) | 津布田会館 |
| 4月1日(火) (9:45～11:30) | 小野田 保健センター |

◇内容 筋力アップ体操、リズム
体操、ストレッチほか

※健康手帳、運動可能な服装をご
用意ください。

ポリオ予防接種

◇対象 生後3か月～90か月未満
の乳幼児(6週間以上の間隔で2
回接種)または昭和50年～52
年生まれで、追加接種を受けて
いない人

◇とき 4月1日(火)～5月15日(木)

※医療機関への予約が必要です。

◇接種医療機関 本市および宇部
市の小児科(かかりつけ医にご
相談ください。)

◇費用 乳幼児は無料、昭和50年
～52年生まれの人是有料

◇持参するもの

母子健康手帳・予防接種予診票

募集・試験

国家公務員採用試験

■I種

昭和50年4月2日～昭和62年
4月1日生まれの人、または次の
㊦に該当する人

■国税専門官、労働基準監督官

昭和54年4月2日～昭和62年
4月1日生まれの人、または次の
㊦に該当する人

■II種・法務教官

昭和53年4月2日～昭和61年
4月1日生まれの人、または次の
㊦または㊧に該当する人

㊦昭和62年4月2日以降生まれで
大学卒(平成21年3月までに卒
業見込みを含む)の人等

㊧昭和62年4月2日以降生まれで
短大・高専卒(平成21年3月ま
でに卒業見込みを含む)の人等

■海上保安学校学生(特別)

昭和59年4月2日以降生まれで
○高校卒(平成20年9月までに卒
業見込みを含む)の人

○中等教育学校卒(平成20年9月
までに卒業見込みを含む)の人

○高専の第3学年の課程修了の人

◇受付期間

■I種・海上保安学校学生(特別)
4月1日(火)～8日(火)

■II種 4月11日(金)～22日(火)

■その他 4月1日(火)～14日(月)

◇問い合わせ先

人事院中国事務局(☎082-228-1183)



花粉が飛び始める季節です 「知って得する花粉症対策」

これからの季節、花粉に悩まされる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。つらい花粉症を少しでも予防できるよう、その対策をお知らせします。

○飛散地の情報を集め、飛散量が多く予想される日はできるだけ花粉と接触しないよう注意しましょう。

○花粉の飛散前に、薬の処方などの治療を受けましょう。

○日常生活に気をつけ、風邪を引かないようにしましょう。

◆花粉の接触を避けるためには・・・

○頭をおおう ツルツルした素材の帽子をかぶり、入室前は帽子の花粉をしっかりと落とす。

○眼鏡をかける 眼鏡やサングラスを着用する。

○専用マスク 外出時は花粉症用のマスクを着用する。

○上着の着用 外出時は皮膚の露出を避け、化学繊維や綿素材の上着を着用する。静電気防止スプレーも効果的。

○まめに清掃 洗濯物は取り込む時に良く叩き、掃除機もかけるとなお効果的。床掃除は、花粉を飛ばさないよう濡れ雑巾を使う。