

～ここでニコッと笑顔になれるから、ここに行こう！～

「おぎゃ～！」赤ちゃんの元気な泣き声は、生きるエネルギーを感じさせてくれます。そして、にこっとした笑顔は、何ものにも代えられない喜びを与えてくれます。まさに天使のほほえみです。

■天使のほほえみはいつ頃から見られるの？

生まれたばかりの赤ちゃんが見せる笑顔のような表情のことを「新生児微笑」と言います。

この新生児微笑は、外からの刺激に反応した表情ではなく、口角が横に引き上げられる表情のことです。妊娠6か月頃の胎児でも見られます。

また、「自発笑い」といって、ごくたまたま口を開けたり声を出したりすることもあります。眠っているときやウトウトとまどろんでいるときに見られることが多いようです。授乳後気持ちよく眠っているときなどに起こりやすいことから、心地よさや満足感の表現だろうと考える専門家もいます。

現れ方には個人差があり、現れる時間もほんの1～2秒間。見られたらラッキーですね。



「笑う門には福来る」といいます。今回は赤ちゃんの笑顔についてお話しします。



■「外発的微笑」と「社会的微笑」

生まれてから一週間ほど経つと、生活音や抱っこされたときの肌の触れ合いなどに反応して「外発的微笑」が見られるようになります。生後1か月頃からは、人の顔に対する微笑も見られるようになってきます。人の顔に反応して微笑を見せることを「社会的微笑」と言います。生後3か月頃の赤ちゃんが最もよく微笑を見せるのですが、まだ人の顔を識別できるわけではないので誰の顔が見えても微笑がみられます。

■赤ちゃんが人を認識して笑うのはいつから？

個人差はありますが、生後8か月頃になると、特定のよく知っている人を選んで笑うようになります。そして、この時期くらいから人見知りが始まるようになりますね。

赤ちゃんは、あやす、話しかける、歌いかけることに反応して声をたてて笑うようになり、楽しい、嬉しいという感情が芽生えてきます。スキンシップや一緒に遊ぶことを通して、赤ちゃんの豊かな感情が育まれるのですね。

ふじいでら子育て世代包括支援センターは開設してから3年目を迎え、多くの市民の方が利用してくださっています。誰もが笑顔になっていただくことをモットーにこれからも取り組んでいきます。



みんなで楽しく「いきいき体操」しませんか

要介護状態になることを予防する取り組みなどについて、健康運動指導士が簡単な運動を交えてお話しします。

日時 3月14日(火)・15日(水) いずれも14時～15時30分

対象 65歳以上で、医師から運動制限の指示のない方

定員 各12人(定員を超えた場合は、前年度の参加回数が少ない方を優先)

申込方法 3月2日(木)から8日(水)までに電話で

※当日の血圧が180/110mm Hg以上の方や体調の悪い方は、運動を見合わせていただきます。

元気はつらつクラブ～フレイル予防で健康長寿～

脳も体もいきいきと！デイケアエクササイズ③

日時 3月23日(木) 14時～15時30分

対象 65歳以上で、医師から運動制限の指示のない方

定員 先着12人(当日はマスク着用)

申込方法 3月6日(月)から10日(金)までに電話で

400ml献血にご協力を

対象 18歳から69歳までの体重が50kg以上の方(男性は17歳から可能)
※65歳以上の方は、60歳から64歳の間に献血経験がある方に限る。

場所	日時
イオン藤井寺 ショッピングセンター 1階ウェルカムひろば	3月5日(日)・21日(火・祝) 10:00～16:00
	25日(土) 10:00～16:30 30日(木) 10:00～12:00、13:00～16:30
	3月16日(木) 10:00～12:00 13:00～16:30
藤井寺市役所1階	3月23日(木) 10:00～12:00 13:00～16:00
柏羽藤消防組合消防本部	3月23日(木) 10:00～12:00 13:00～16:00

※新型コロナウイルス感染症の影響で、掲載の内容が変更となる場合があります。その際は、市ホームページなどでお知らせします。

申込・問合せ 健康課(2階④番窓口) ☎939・1112

※場所の記載が無い場合は、保健センター(小山9-4-33)で実施します。

※「令和4年度 藤井寺市保健事業だより」を令和4年4月号と同時配布しています。また、市ホームページや市役所1階情報交流ひろば「ふらっと」にも設置しています。

※けんこうガイドに掲載の講座・検診などはすべて、藤井寺市に住民票のある方が対象です。

赤ちゃんが生まれたら出生連絡票の提出を

「藤井寺市母子健康手帳別冊」に添付の出生連絡票をふじいでら子育て世代包括支援センター(健康課・2階④番窓口)までお持ちいただくか、郵送してください。

母子健康手帳・妊産婦健康診査受診券の交付

ふじいでら子育て世代包括支援センター(健康課・2階④番窓口)で交付します。妊婦さん自身がお越しください。



※母子手帳交付時にお渡ししています1万円をチャージしたご当地WAONカードの配布は、3月末で終了となります。

ここにアドバイス(助産師相談)

妊娠・出産・授乳などについての相談をお受けします。健康課(2階④番窓口)又は電話で相談できます。来庁での相談は予約があるとスムーズに対応できます(申込方法 オンライン窓口で)



対象 1歳未満のお子さんがある保護者、妊婦

ここに育児・健康相談

保健師・管理栄養士・歯科衛生士などが、相談をお受けします。

・乳幼児 お子さんの発達や発育、食事(離乳食・偏食・食物アレルギーなど)、歯(むし歯予防など)に関する内容ははじめ、育児全般

・成人 生活習慣病などの予防や改善に関すること

○電話相談 ☎939・1112

受付 月～金曜日(祝日を除く) 9時～17時30分

※ほかの方が相談中の場合は、すぐに相談できない場合があります。

○個別相談(予約制)

日程 3月2日・9日・23日 いずれも木曜日

※助産師への相談は毎日できます。

場所 健康課(2階④番窓口)

申込方法 電話又はオンライン窓口で



けんこうガイド

乳幼児健康診査

種類	日時	対象児
4か月児健康診査	3月7日(火) 13:00～14:00	令和4年10月 生まれ
1歳6か月児健康診査	3月20日(月) 13:00～14:15	令和3年8月 生まれ
2歳6か月児歯科健康診査	3月8日(水) 13:00～14:00	令和2年8月 生まれ
3歳6か月児健康診査	3月17日(金) 13:00～14:15	令和元年8月 生まれ

※具体的な受付時間は個別通知をご覧ください。

注意事項

- ①健康診査の10日前までに案内が届いていない場合や、当日都合の悪い方は必ず健康課まで連絡してください。
- ②お子さんや同居のご家族が感染症(インフルエンザ、麻疹、風しん、水ぼうそう、おたふくかぜなど)にかかっている場合は、健診を見合わせ、翌月にお越しください。最近感染症にかかった場合は、健康課にあらかじめご相談ください。

※乳児後期健康診査(場所:医療機関)

4か月児健康診査で受診券をお渡ししていますが、お持ちでない方は健康課までお問い合わせください。

ここに赤ちゃんルーム

日時 3月27日(月) 13時30分～15時

対象 7か月未満のお子さんと保護者

※お子さん1人につき保護者1人で参加してください。

定員 10組(先着順)

内容 ふれあい遊び・体重測定・育児相談など

持ち物 母子健康手帳・バスタオル・ふじいでら子育て世代包括支援センターガイドブック

申込方法 3月6日(月)から10日(金)までにオンライン窓口で。

！ 各イベントのQRコードは、申込開始日からご覧ください。！

新型コロナウイルスワクチンの予防接種の情報は、3ページに掲載しています。

藤井寺保健所からのお知らせ

藤井寺保健所(藤井寺1-8-36)
☎955・4181 FAX939・6479

HIV・梅毒即日検査[梅毒検査のみは不可] 予約不要
[匿名可]第1～3水曜日 9:30～10:30
※夜間、土・日曜日の検査は、chot CAST(チョットキャスト)で実施。詳しくはお問い合わせください。

こころの健康相談 ㊦
精神科医、精神保健福祉相談員が相談に応じます
(こころの病気、アルコール依存症など)。

医療機関に関する相談 毎週月～金曜日
9:15～12:15、13:00～16:00

藤井寺保健所 生活衛生室 ☎952・6165

水質検査(飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水) ㊦ ㊧
※依頼の際はお問い合わせください。

腸内細菌検査(赤痢菌、チフス菌、パラチフスA菌、サルモネラ属菌、腸管出血性大腸菌O157) ㊦
毎週月～水曜日 9:30～12:00

ぎょう虫卵検査 ㊦ ㊧ 毎週月～木曜日
9:30～12:00

※いずれも土・日曜日、祝日は除く。㊦: 要予約 ㊧: 有料

風しんの抗体検査はお済みですか？

～クーポン券の有効期限が延長になりました～

公的な風しんの予防接種を受ける機会がなかった男性を対象に、風しんの抗体検査及び予防接種(抗体検査結果が基準値以下の場合)を無料で実施します。

※令和元年度から順次郵送したクーポン券をそのまま使用できます。紛失や転入前にクーポン券が未使用の場合は再発行できますので健康課までご連絡ください。

実施期間 令和6年3月31日まで

対象 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性

抗体検査・予防接種の流れ

- ①実施医療機関へ予約
 - ②実施医療機関で風しんの抗体検査を実施(クーポン券持参)
 - ③後日、抗体検査の結果を受け取る
 - ④抗体価が不十分な場合、麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)を接種(クーポン券持参)
- ※風しんの抗体価が不十分な値とは、HI法8倍以下、EIA法6.0未満ほか



実施場所 全国の実施医療機関で受けることができます。
詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。

問合先 健康課(2階㊦番窓口) ☎939・1112



一人で悩んでいるあなたへ、身近な人の悩みに気付いたあなたへ

悩みを抱えている方は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な方の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

●藤井寺市自殺予防心の電話相談

☎930・0775 月～金曜日 10:00～17:00

●こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570・064・556 月～金曜日 9:30～17:00

※3月1日(水)～31日(金)は、24時間体制で受付

●こころの健康に不安を感じたら

・藤井寺保健所のこころの健康相談

☎955・4181(予約制)

月～金曜日 9:00～17:45

・こころの電話相談 ☎06・6607・8814

月・火・木・金曜日 9:30～17:00

・若者専用電話相談(わかぼちダイヤル)

☎06・6607・8814 水曜日 9:30～17:00

・関西いのちの電話 ☎06・6309・1121

24時間365日

・大阪自殺防止センター ☎06・6260・4343

金曜日13:00～日曜日22:00(57時間)

・こころの救急箱 ☎06・6942・9090

月曜日19:00～火曜日3:00(8時間)

●自殺予防いのちの電話

・フリーダイヤルの電話相談 ☎0120・783・556

毎月10日8:00～翌日8:00(24時間)

●妊娠中や産後にこころが不安になったら

・大阪府妊産婦こころの相談センター

☎0725・57・5225 月～金曜日 10:00～16:00

●新型コロナに関する不安

・新型コロナこころのフリーダイヤル

☎0120・017・556 毎日9:30～17:00

●自死遺族相談(予約制)

大切な人を自死(自殺)で亡くされた方のために大阪府こころの健康総合センターの相談員が相談に応じます。

・大阪府こころの健康総合センター

☎06・6691・2818 月～金曜日 9:00～17:45

■大阪府こころのほっとライン-新型コロナ専用-

こころの健康に関する相談に文字チャットでお応えします。

毎週水・土・日曜日 17時30分～22時30分(受付22時まで)



【悩みの相談窓口一覧】

▶大阪府こころの健康総合センターホームページ



※新型コロナウイルス感染症の影響で、掲載の内容が変更となる場合があります。その際は、市ホームページなどでお知らせします。