



健康インフォメーション

Health Information



★★★ 9月の保健センター 行事・健診 ★★★

	日/曜	受付時間	備考
離乳食後期講習会 (かみかみクラス)	7日㊥	午後1時～1時30分	対象：令和3年11月～12月生まれの子を持つ保護者 内容：離乳食についての講話 申込み：8月29日㊤～9月2日㊤ 定員15人 *先着順
4か月児健診 1日(令和4年4月5日～5月1日生) 27日(令和4年5月2日～5月27日生)	1日㊥ 27日㊤	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科健診、個別相談、絵本の紹介
10か月児健診 (令和3年9月28日～10月22日生)	29日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科健診、個別相談、歯みがき相談
1歳6か月児健診 (令和3年1月31日～2月22日生)	13日㊤	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科・歯科健診、フッ化物塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (令和2年6月14日～7月9日生)	6日㊤	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：歯科健診、歯みがき指導、フッ化物塗布、個別相談
3歳児健診 (平成31年4月23日～令和元年5月12日生)	8日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：尿検査、身体測定、内科・歯科健診、フッ化物塗布、個別相談

*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日程、内容などが変更になる場合がありますので、ご了承ください。

*対象者については、健診実施状況により変更となる場合があります。詳細は町ホームページ、郵送される個別通知をご覧ください。

★★★ 9月の保健センター 相談 ★★★

	日/曜	受付時間	備考
母子健康手帳交付	5日㊤ 12日㊤ 20日㊤ 26日㊤	午前9時45分～10時	時間：午前10時～正午 内容：母子健康手帳交付説明会、健診受診票交付、妊娠中の生活の話、個別相談など 持ち物：妊娠届出書 裏面に記載してある持ち物をご持参ください。 そのほか：都合の悪い人、外国籍の人はご連絡ください。
こんにちは赤ちゃん訪問		随時	対象：生後4か月未満の赤ちゃんのいる全家庭 内容：赤ちゃん訪問員（地域の先輩ママ）による、地域の子育て情報の提供・絵本のプレゼント・心配や困っていることなどの聴取（心配事には、後で保健師などが連絡し、相談に応じます）。 *事前に電話連絡有（電話番号が分からない場合は、直接伺う場合もあります）。転入などで赤ちゃん訪問連絡票を出されていない人は、電話連絡をお願いします。
助産師などによる新生児等訪問相談		随時（電話予約が必要です）	対象：生後2か月未満の母子 内容：助産師または保健師の家庭訪問による個別相談、母乳に関する悩み・授乳・育児・産後の体・生活、母の気持ちなどの相談・指導
母乳相談	15日㊥	午前10時30分～11時30分	対象：生後3か月未満の母子（予約制） 内容：母乳授乳量測定、授乳相談
乳幼児健康相談	14日㊥	午前9時30分～11時	対象：乳幼児（予約不要です。受付時間内に自由にお越しください） 内容：保健師・栄養士による、育児・健康相談
成人健康相談	22日㊥	午前9時30分～11時	健康に関すること全般（栄養相談も含む）

*各種相談は、電話でも随時受け付けています。必要時には、家庭訪問指導も行います。

*乳幼児健診、歯科健診、予防接種、母乳相談、乳幼児健康相談、離乳食講習会には、必ず母子健康手帳をお持ちください。

★★★ 予防接種を受けましょう ★★★

対象者には8月下旬に接種券を郵送します。

予防接種の種類	接種期間	接種方法
ヒブ予防接種(初回接種) 令和4年7月生まれの人	生後2か月～5歳の誕生日前日	3回接種(ただし、1回目を接種する年齢によって接種回数が変わってきます。詳しくは、接種券に同封してある案内を参考にしてください)
ヒブ予防接種(追加接種) ヒブ初回予防接種を令和4年2月に接種した人 (ただし、1回目を1歳以上で接種した人は除く)	5歳の誕生日前日まで	1回接種
小児用肺炎球菌予防接種(初回・追加接種) 令和4年7月生まれの人	生後2か月～5歳の誕生日前日	4回接種(ただし、1回目を接種する年齢によって接種回数が変わってきます。詳しくは、接種券と同封してある案内を参考にしてください)
B型肝炎予防接種 令和4年7月生まれの人	生後2か月～1歳の誕生日前日	3回接種
四種混合予防接種(第1期初回) 令和4年6月生まれの人	生後3か月～7歳6か月の前日	20～56日の間隔で3回接種
四種混合予防接種(第1期追加) 1期初回3回目を令和3年9月に接種した人	7歳6か月の前日まで	1回接種
B・C・G予防接種 令和4年4月生まれの人	生後5か月～1歳の誕生日前日	1回接種
麻しん及び風しん混合第1期予防接種 令和3年9月生まれの人	1歳の誕生日～2歳の誕生日前日	1回接種
水痘予防接種 令和3年9月生まれの人	1歳の誕生日～3歳の誕生日前日	2回接種
日本脳炎予防接種(第1期初回) 令和元年9月生まれの人	3歳の誕生日～7歳6か月の前日	2回接種
日本脳炎予防接種(第1期追加)*	7歳6か月の前日まで	1回接種
日本脳炎第2期予防接種* 平成25年2月・3月生まれの人	9歳の誕生日～13歳の誕生日前日	1回接種
二種混合第2期予防接種 平成23年9月生まれの人	11歳の誕生日～13歳の誕生日前日	1回接種(接種の際は必ず保護者同伴でお出掛けください)
ロタ予防接種 令和4年7月生まれの人	1価(ロタリックス)は生後2か月～生後24週。5価(ロタテック)は生後2か月～32週	4週以上の間隔で、1価(ロタリックス)は2回接種。5価(ロタテック)は3回接種。
おたふくかぜ予防接種(任意接種) 令和3年9月生まれの人	1歳の誕生日～2歳の誕生日前日	1回接種

*日本脳炎ワクチンの供給減少の影響により、接種期間の短い人から順に接種券を郵送します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

健康講座「ぽっこりお腹解消メソッド」

歳を重ねると気になるぽっこりお腹。気持ち良くストレッチや筋トレをして、しなやかで若々しい50～60代の女性を目指しませんか。女性が「気持ちがいい」と感じるレベルのストレッチや筋トレを継続して実践し、結果を出していきましょう。

と き 10月4日㊤、13日㊤、20日㊤、26日㊤、31日㊤ 午前9時30分～11時30分(全5回)**と ころ** 保健センター**内 容** ぽっこりお腹の解消を目指すストレッチ、筋トレなど**対 象** 町内在住で昭和34年4月2日以降生まれの医師から運動制限を受けていない人**定 員** 15人 *応募者多数時は抽選**講 師** 菅原一子 氏(フリーアロー 健康運動指導士)**参加費** 各回100円(保険料など)**持ち物** 室内履き、タオル、水分補給できるもの**申込み** 9月9日㊤までに健康課 健康増進グループ(内線182)へお申し込みください。 FAX62-8217