



健康あらかると

すくすく赤ちゃん教室 (すみれ組)のお知らせ

育児には慣れたけど、赤ちゃんとかかわったらいいのかわからない、そんなお母さん。楽しく学びながら話をしませんか。

とき 12月20日(火) ②1月24日(火) ③2月28日(火) ④3月28日(火)
いずれも午前10時～11時30分

ところ 保健センター

内容 ママと一緒に楽しくベビーマッサージ ②ミルク・おっぱい・離乳食 ③いろいろな事故から赤ちゃんを守る ④0歳からの虫歯予防

対象者 申し込み時に1か月から5か月までの赤ちゃんとその保護者

定員 20人 *先着順

持ち物 母子健康手帳、のみバスタオル

申込み 11月21日(月)から12月13日(火)までに保健環境課健康係(内線184)へお申し込みください。

パパママ教室に参加しましょう

妊娠おめでとうございます。この機会にご夫婦で妊娠中の過ごし方や育児について学んでみませんか。

とき ①12月12日(月) 午前9時30分～午後3時 ②1月18日(水) 午後1時～4時

ところ 保健センター

内容 ①体重管理・歯の話、おっぱいの手入れ、調理実習など ②沐浴、分娩の経過、実習など

対象者 妊婦と夫またはその家族 (①はママのみ、②はパパとママ)

*原則として2回参加できるかた

定員 20組 *先着順

持ち物 母子健康手帳、筆記用具
①エプロン、歯ブラシ ②動きやすい服装

申込み 11月14日(月)から12月2日

(金)までに、保健環境課健康係(内線184)へお申し込みください。

予防接種を受けましょう

平成18年4月1日から、予防接種法の一部改正により、2歳以上の風しんおよび麻しんの予防接種未接種者は、接種できなくなりますので、体調の良いときに早めに接種してください。

風しん予防接種

接種期間 平成17年12月1日～平成18年3月31日

対象者 平成16年11月1日から同年11月30日までの出生者

接種方法 通知書に同封の指定医療機関に予約して受けてください。

通知 11月末までに郵送します。

麻しん予防接種

接種期間 1歳の誕生日～平成18年3月31日

対象者 平成16年12月1日から同年12月31日までの出生者

接種方法 通知書に同封の指定医療機関に予約して受けてください。

通知 11月末までに郵送します。

B C G 予防接種

接種日 12月5日(月)、20日(火)

午後1時15分～2時15分

ところ 保健センター

対象者 平成17年8月1日から同年8月31日までの出生者 / 平成17年6月6日から同年7月31日までの6か月未満の未接種者

通知 11月中旬に郵送します。

三種混合予防接種

接種期間 平成17年12月1日～18年2月28日

対象者

1期初回 平成17年7月1日から同年7月31日までの出生者

1期追加 7歳未満で昨年接種日から1年以上経過したかた

接種方法 三種混合は3～8週の間隔

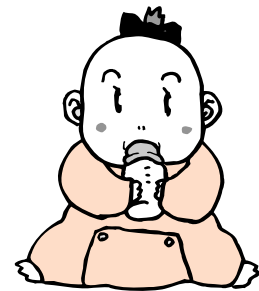
で3回接種します / 通知書に同封の指定医療機関に予約して受けてください。

注意 百日せきにかかったかたは、接種できません。

通知 11月末までに郵送します。

問合せ 保健環境課健康係 (内線184)

SIDSから赤ちゃんを守るために



それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死亡してしまう病気、それがSIDS(乳幼児突然死症候群)です。

SIDSは、冬季に発生する傾向が高いため、11月を発生予防の強化月間としています。

SIDSを起こりにくくするポイントは次の3点です。

- ①あおむけ寝で育てよう。
- ②タバコをやめよう。
- ③できるだけ母乳で育てよう。

特に人工乳がSIDSを引き起こすものではありませんが、できるだけ母乳育児にトライしましょう。

問合せ 県健康福祉部児童家庭課 ☎052-954-6283

エイズ検査について

日本におけるHIV(エイズウイルス)感染者・エイズ患者数は増加しつづけており、平成16年の1年間に新たに1,165人が報告されまし

た。

H I Vに感染しても長い間自覚症状がほとんど無い場合、感染に気付かないまま性的な接触によりパートナーにうつしてしまったり、知らない間に感染が拡大したりする可能性があります。

感染したかも？と気になるときには、検査を受けましょう。早期発見は、早期治療にも結びつき、症状の重症化を防ぐことにもつながります。

保健所では、H I V抗体検査を無料・匿名で実施しています。夜間の検査を実施している保健所もあります。感染の機会から3か月以上たってから検査を受けましょう。
問合せ 愛知県エイズ情報センター
☎052 - 972 - 9200

気をつけようふぐの毒

先日、釣ったふぐの自家調理による死亡事故がありました。釣ったふぐを人にあげたり、もらったり、また、家庭で調理することは大変危険ですので、やめましょう。

特に、肝臓、卵巣は猛毒があることが多いので、決して食べてはいけません。ふぐは種類によって、有毒部分が異なるため、その処理には高度で専門的な知識が必要です。
問合せ 西尾保健所衛生課衛生グループ ☎0563 - 56 - 5241

難病相談

ところ 岡崎市医師会公衆衛生センター

内容 相談医師(専門別)による個別相談

12月の日程
神経内科系

とき 12月2日(金)

午後2時～4時

対象疾患 パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症など

骨・関節系

とき 12月17日(土)午前9時～11時

対象疾患 後縦靭帯骨化症、その他ほか関節の疾患など

問合せ 岡崎市医師会難病相談室
(医師会館1階) ☎52 - 3526

12月の保健センター行事

☎62-1111<内線184>
☎62-8158(直通)

行事

	日/曜	受付時間	備 考
離乳食講習会	13(火)	午後1時～1時30分	対象：生後2～4か月児の母 内容：離乳食の作り方・試食
誰でもできる健康体操	9(金)	午前10時～11時30分	会場は保健センターになります。 初心者向けで効果的な歩き方や健康によい姿勢を学びます。

健診

4か月児健診 (17年8月生)	22(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時15分)	内容：身体測定、内科健診、集団の話、個別相談、絵本の読み聞かせ
10か月児健診 (17年1月16生 ～17年2月15日生)	15(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時15分)	内容：身体測定、内科健診、集団の話、個別相談
1歳6か月児健診 (16年5月生)	1(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時15分)	内容：身体測定、内科・歯科健診、集団の話、個別相談、フッ素塗布
2歳児歯科健診 (15年11月生の幼児 およびその保護者)	6(火)	午後0時45分～1時15分 (集団の話 1時～1時30分)	内容：歯科健診、歯みがき指導、フッ素塗布、個別相談
3歳児健診 (14年11月生)	8(木)	午後1時～2時	内容：尿検査、身体測定、歯科・内科健診、個別相談
住民健診	14(水)	午後1時30分～2時30分	対象：今年度、住民健診や人間ドックなどを受けていないかた、受ける予定のないかた 内容：胸部レントゲン、血圧測定、検尿、身体測定、血液検査、歯科健診など

相談

母乳相談	8(木)	午前9時30分～11時	対象：妊婦、生後2か月までの母子(予約制) 内容：妊娠中の母乳の自己管理の方法、乳房マッサージ、個別相談
育児相談	7(水) 21(水)	午前9時30分～11時	対象：乳幼児 内容：保健師、栄養士による健康相談・身体測定
物忘れ相談	20(火)	午前10時～11時30分	対象：忘れっぽくなったことを心配している方 内容：認知症(痴ほう)予防相談(予約制)
成人健康相談	27(火)	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)
母子健康手帳交付	毎週月・木曜	午前9時30分～11時00分	内容：母子保健に関する相談 妊娠届出書をお持ちください。

*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。
*離乳食講習会の当日、赤ちゃんを家庭などに預けられないかたは保健センターへ事前にご連絡下さい。

*乳幼児健診、母子健診、育児相談、離乳食講習会、すくすく赤ちゃん教室、歯科健診には、必ず母子健康手帳をお持ちください。