



# 健康あらかると

## 元気はつらつに生活するコツ 骨粗しょう症を予防しよう

若いころに比べて背が縮んできた、ふと鏡を見ると前かがみの姿勢だった。そんなことはありませんか？もしかしたら、それは骨粗しょう症の始まりかもしれません。きらきらと、元気はつらつと生活するコツは、骨粗しょう症予防のコツでもあります。気軽な気持ちで参加してください。

とき 11月1日(火) 午前10時～午後1時30分

ところ 保健センター

講師 町保健師、町栄養士

持ち物 筆記用具、エプロン

申込み 10月11日(火)から21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。

## 健康な体を作ろう

とき 11月15日(火) 午前9時30分～午後2時 \*受付は9時

ところ 保健センター

講師 名古屋学芸大学 山内恵子氏  
内容 運動の実技、栄養のお話、ヘルシーバイキング

対象者 町内在住のかた

定員 25人 \*先着順

参加費 800円 \*当日受付にてお支払いください

持ち物 筆記用具、タオル、お茶、動きやすい服装

申込み 10月17日(月)から28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 11月1日～平成18年3月31日

対象者 平成16年10月1日から同年10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 10月末までに郵送します。

麻しん予防接種

## ウォーキングマップアイデア募集

生活習慣病予防対策の一環として、気軽にできるウォーキング奨励のため、ウォーキングマップの作成を予定しています。あなたが普段ウォーキングしているお勧めのコースや景色を紹介してください。

募集期間 10月3日(月)～31日(月)

記入事項

- 1 紹介者の名前
- 2 連絡先(住所、電話番号、あればEメールアドレス)
- 3 お勧めのウォーキングコースや景色などを記入した地図(手書き可)や説明文
- 4 おおまかな所要時間や景色などの紹介文

応募先

郵送のかた 〒444-0113 菱池字錦田84番地 保健センター健康係

FAXのかた 62-8217

メールのかた hokenkankyo@town.kota.lg.jp

そのほか 幸田町ホームページ(<http://www.town.kota.aichi.jp>)からも応募できます。

問合せ 保健環境課健康係(内線184)



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 10月末までに郵送します。

BCG予防接種  
接種日 11月7日(月)、22日(火)  
受付時間 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7月1日から同年  
7月31日までの出生者/平成17年  
5月8日から同年6月30日までの出  
生者で6か月未満の未接種者  
通知 10月中旬に郵送します。

三種混合予防接種  
接種期間 11月1日～平成18年2月  
28日  
対象者  
1期初回 平成17年6月1日から  
同年6月30日までの出生者  
1期追加 7歳未満で昨年接種日  
から一年以上経過した者  
接種方法 3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をして受け  
てください。  
通知 10月末までに郵送します。  
問合せ 保健環境課健康係  
(内線184)

## 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  
11月の日程  
神経内科系  
とき 11月4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  
膠原病系  
とき 11月21日(月) 午前10時～  
正午  
対象疾患 全身性エリテマトー  
デス、慢性関節リウマチなど  
問合せ 岡崎市医師会難病相談室  
(医師会館1階) ☎52 - 3526

## 11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	8(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	11(金) 18(金) 25(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7月生)	25(金)	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 (16年12月16生 ～17年1月15日生)	24(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4月生)	10(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10月生の幼児 およびその保護者)	1(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10月生)	17(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	16(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	10(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	9(水) 30(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	22(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	22(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30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。