



健康あらかると

すくすくこうたっ子講座に参加しよう

とき 10月18日(火) 午後1時30分～2時45分

ところ 保健センター

内容 親と子の心のふれあい

対象者 乳幼児の親または家族

講師 子どもクリニック院長

齊藤久子氏

定員 20人 *先着順

参加費 無料

そのほか 当日託児が必要な場合は、申し込み時にお申し出ください。

申込み 9月20日(火)から10月11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。

健康教室に参加しませんか

糖尿病、高脂血症、高血圧は、生活習慣病の危険因子であり、日ごろの適切な食事・運動・休養で予防していくことができます。そこで、これらの病気を予防するために健康教室を開催します。健診結果で、これらの病気が気になったかたやご家族のかた、健康に興味のあるかたはぜひご参加ください。

糖尿病予防教室

とき ①10月4日(火) 午後1時30分～3時30分 ②11月2日(水) 午後1時30分～4時 ③11月22日(火) 午前9時30分～午後2時

高脂血症予防教室

とき ①10月12日(水) 午後1時30分～3時30分 ②11月2日(水) 午後1時30分～3時30分 ③12月6日(火) 午前9時30分～午後2時

高血圧予防教室

とき ①10月25日(火) 午後1時30分～3時30分 ②11月2日(水) 午後1時30分～3時30分 ③12月19日(月) 午前9時30分～午後2時 *②は3教室合同

ところ 保健センター

対象者 町内在住の19歳以上のかたで、健康に関心のあるかた/原則として3回すべてに参加できるかた
定員 各教室20人 *先着順
費用 200円 *各教室初日にお持ちください

持ち物 筆記用具 *2回目以降の持ち物は各教室で連絡します
そのほか 1人1教室の申し込みをお願いします。

申込み 9月15日(木)から22日(木)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 ①10月17日(月) 午前9時30分～午後3時 ②11月16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 9月16日(金)から10月7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

三種混合1期初回予防接種法の改正により、二種混合1期初回予防接種は廃止となりました。

接種期間 10月1日～平成18年2月28日

対象者 平成17年5月1日から同年

5月31日までの出生者
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。

通知 9月末に郵送します。

風しん予防接種

接種期間 10月1日～平成18年2月28日

対象者 平成16年9月1日から同年9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 9月末に郵送します。

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 9月末に郵送します。

B C G 予防接種

接種日 10月3日(月)、18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6月1日から同年6月30日までの出生者/平成17年4月4日から同年5月31日までの6か月未満の未接種者

通知 9月中旬に郵送します。

経口ポリオ予防接種

接種日 10月5日(水)、7日(金)、14日(金)、11月18日(金)、21日(月)、28日(月)

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1月1日から同年4月30日までの出生者/平成16年12月31日までの出生者で7歳6か月未満の未接種者 *平成17年4月1日から同年4月30日までの出生者は11月からの接種で、1回のみとなります

接種方法 6週以上の間隔で2回接種します。

通知 9月中旬に郵送します。

*平成17年4月1日から同年4月30日までの出生者は10月中旬に郵送します

高齢者のインフルエンザ予防接種
今年も高齢者でインフルエンザ予防接種を希望されるかたは、公費で接種できます。

対象者

①昭和15年11月30日以前に生まれたかた(接種日に満65歳以上であること)

②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害者で、町が認めた身障1級程度のかた(事前に申し出が必要です)

接種期間 10月15日(土)から12月31日(土)まで *昭和15年10月16日から同年11月30日生まれまでのかたは満65歳を迎えてから接種してください

接種方法 指定医療機関で個別接種してください。

自己負担金 1,000円 *生活保護世帯・町民税非課税世帯に属するかたは無料

そのほか 対象のかたには郵送にて個人通知をしています。

問合せ 保健環境課健康係(内線184)

ウォーキングをはじめませんか

何か運動を始めたいと思っているかた、ウォーキングを通して健康づくり・仲間づくりをしませんか?

とき 10月5日(水)、18日(火)、11月9日(水)、30日(水)、12月20日(火)

ところ 保健センター、屋外ウォーキング

内容 講話、運動実技(ストレッチ体操、ウォーキングなど)

対象者 町内在住の20歳以上のかたで、5回とも参加できるかた

定員 20人 *先着順

受講料 200円 *保険料

申込み 9月15日(木)から28日(水)までに保健環境課健康係(内線184)までお申し込みください。

10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	11(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	14(金) 21(金) 28(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6月生)	27(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 (16年11月16生 ～12月15日生)	20(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3月生)	6(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9月生の幼児 および、その保護者)	4(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9月生)	13(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	19(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	13(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	12(水) 26(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	25(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	25(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 (10日祝は除く)	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。