



# 健康あらかると

## 鉄分不足にさようなら！ 健康の鉄人教室



貧血の症状は、動悸や息切れ、めまいなどの症状が現れますが、貧血の症状であると気付かずに慣れてしまっていることがあります。貧血について学び、予防していくことではつらつとした生活を送りましょう。

とき 9月20日(火) 午前10時～午後1時30分

ところ 保健センター

講師 保健師、栄養士

参加費 200円(保険料、材料費)

\*当日受付にてお支払いください

持ち物 筆記用具、エプロン

申込み 8月22日(月)から31日(水)までに、保健環境課健康係(内線184)へお申し込みください。

## 学んでみませんか？ 家族でできる介護予防！

転倒によるけが、体を使わないことによる体力の衰え、食生活や日常生活の楽しみの減少など寝たきりになるきっかけはさまざまです。家族や周りの大切な人を寝たきりにさせないために、介護予防について学んでみませんか？

Aコース

とき 9月2日(金)

①午前10時～正午

②午後1時～4時

内容

①講義「寝たきりにならないために - 廃用症候群を防ぐ -」

②演習「高齢者のための健康フットケア1」

Bコース

とき 9月14日(水)

①午前10時～正午

②午後1時～4時

内容

①講義「食生活から介護予防を考える」

②演習「健康寿命を延ばす口腔ケア」

Cコース

とき 9月29日(木)

①午前9時30分～午後0時30分

②午後1時30分～3時30分

内容

①講義・演習「高齢者のための健康フットケア2」

②演習「レクリエーションから介護予防を考える」

対象者 町内在住の19歳以上のかた  
受講料 無料

定員 20人

持ち物 筆記用具

申込み 8月17日(水)から22日(月)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

風しん予防接種

接種期間 9月1日～平成18年2月28日

対象者 平成16年8月1日から同年8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 8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をして受けてください。

\*麻しんが流行しています。1歳の誕生日がきたら早急に予防接種を受けましょう。

通知 8月末までに郵送します。

B C G 予防接種

接種日 9月5日(月)、20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5月1日から同年5月31日までの出生者 / 平成17年3月6日から同年4月30日までの出生者で6か月未満の未接種者

通知 8月中旬に郵送します。

三(二)種混合 期初回予防接種  
接種期間 9月1日～平成18年2月28日

対象者 平成17年4月1日から同年4月30日までの出生者

接種方法 3種混合は3～8週の間隔で3回接種します。2種混合(百日せきにかかったかた)は4～6週の間隔で2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 8月末までに郵送します。

問合せ 保健環境課健康係(内線184)

## 親子良い歯コンクールに 応募しませんか



審査について

とき 9月10日(土) 午後1時30分～2時

ところ 保健センター 運動指導室

応募資格 平成11年4月2日から12年4月1日までに生まれた虫歯のないお子さんとお父さま

たはお母さん（大人は虫歯が治療してあれば可）\*ただし、本コンクールの受賞経験者は除く表彰について

とき 11月13日(日) 幸田健康福祉まつり内で表彰します。

ところ 町民会館 つばきホール  
申込み 8月8日(月)から9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。

### 新生児訪問指導・相談

新生児(生後28日ごろまで)をお育てのかたで、育児などについて心配や困っていることのあるかたに、保健師または助産師が家庭に向いて相談を受けます。詳しいことは、電話でお問い合わせください。  
問合せ 保健環境課健康係（内線184）

### 老人健康相談

とき 毎週火・水・金曜日 午前10時～11時  
ところ 老人福祉センター  
内容 検尿、血圧測定、保健指導  
そのほか 相談を受けるかたは健康手帳をお持ちください/曜日は都合により変更することもあります。  
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  
9月の日程  
神経内科系  
とき 9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  
膠原病系  
とき 9月26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  
申込み・問合せ 岡崎市医師会難病相談室（福祉会館1階）  
☎52 - 3526

## 9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) 16(金) 30(金)	午前10時～11時30分	会場が横落コミュニティホームに変更となります。初心者向けに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5月生)	8(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10月16生 ～11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 (17年2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8月生の幼児 およびその保護者)	6(火)	午後0時45分～1時45分 (集団の話 1時～1時30分)	内容：歯科検診、歯みがき指導、フッ素塗布、個別相談
3歳児健診 (14年8月生)	22(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	21(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	14(水) 28(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	27(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。