



健康あらかると

初心者、男性も大歓迎！ エアロビクスで体を動かそう！



とき 午前10時～11時30分

Aグループ 4月11日、25日、5月9日、23日、6月6日、20日、7月4日、25日、8月22日、9月5日、26日、10月17日、31日、11月14日、28日、12月12日、平成18年1月16日、30日、2月13日、27日、3月13日

Bグループ 4月18日、5月2日、16日、30日、6月13日、27日、7月11日、8月8日、29日、9月12日、10月3日、24日、11月7日、21日、12月5日、19日、平成18年1月23日、2月6日、20日、3月6日、20日

ところ 保健センター 運動指導室
対象者 町内在住の20歳以上のかた

定員 各グループ35人 *応募者多数時は抽選

参加費 500円程度 *保険料

そのほか おひとり1グループの申し込みに限ります。申し込みの際にどちらのグループを希望するか申し出てください。/現在、通院治療中のかたは参加について主治医に確認してください。

申込み 3月14日(月)から18日(金)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。

パパママ教室に参加しよう

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かた

や育児について学んでみませんか。

とき 4月18日(月) 午前9時30分～午後3時 5月18日(水) 午後1時15分～4時

ところ 保健センター

内容 妊娠中の食生活(調理実習など) お口のケア、おっぱいの手入れ お産の経過、妊婦体操、沐浴実習

対象者 妊婦と夫またはその家族/原則として2回とも参加できるかた(はママのみ はパパとママ)

定員 20組 *先着順

持ち物 母子健康手帳、筆記用具 エプロン、歯ブラシ 軽い運動ができる服装

申込み 3月18日(金)から4月8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

経口ポリオ予防接種

接種期間 4月1日(金)、6日(水)、8日(金)、11日(月)、5月16日(月)、23日(月)、25日(水)、31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16年8月1日から同年12月31日までの出生者/平成16年7月31日以前の出生者で7歳6か月未満の未接種者

通知 3月中旬に郵送します。

接種方法 6週以上の間隔で2回接種します。

B C G 予防接種

平成17年4月1日より結核予防法の改正によりツベルクリン反応検査がなくなり、B C Gワクチンのみ接種します。また、対象者が3か月から4歳未満までだったのが、0か月から6か月未満となりました。体調を整え満6か月未満までに接種しましょう。

接種期間 4月4日(月)、19日(火)

ところ 保健センター

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/平成16年10月5日から11月30日までの6か月未満の未接種者

通知 3月中旬に郵送します。

日本脳炎 期予防接種

接種期間 4月1日～8月31日

対象者 平成13年4月2日から平成14年4月1日までの出生者/平成13年4月1日以前の出生者で7歳6か月未満の未接種者

通知 3月下旬に郵送します。

接種方法 期初回接種: 1～4週の間隔で2回接種 期追加接種: 期初回接種2回目より1年後に1回接種 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。

日本脳炎 期・期予防接種

接種期間 4月1日～8月31日

対象者 期: 平成7年4月2日から平成8年4月1日までの出生者(小4)/平成7年4月1日以前の出生者で13歳未満の未接種者 期: 平成2年4月2日から平成3年4月1日までの出生者(中3)/平成2年4月1日以前の出生者で16歳未満の出生者

通知 3月下旬に郵送します。

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。接種の際は必ず保護者同伴でお出かけください。

三(二)種混合予防接種

接種期間 4月1日～平成17年2月28日

対象者 平成16年6月1日から同年6月30日までの出生者

通知 3月下旬に郵送します。

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。

三(二)種混合予防接種
2・3回目のかたへ

接種期間 4月11日～平成17年2月28日

対象者 平成16年4月30日以前の出生者で7歳6か月未満の2・3回目未接種者

通知 4月上旬に郵送します。

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4月1日から同年4月30日までの出生者

通知 3月下旬に郵送します。

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。
*1歳からの接種になりますので、1歳の誕生日を迎えてから接種に行きましょう。(1歳未満は接種できません)

問合せ 保健環境課健康係(内線184)

すくすく赤ちゃん教室 (たんぼぼ組)のお知らせ

育児には慣れたけど、赤ちゃんはどう関わったらいいのか分からない、そんなお母さん。楽しく学びながら話をしませんか。

とき 4月26日(火) 5月31日(火)
6月28日(火) 7月26日(火)

午前10時～11時30分

ところ 保健センター

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/原則として4回とも参加できるかた

定員 20組 *先着順

内容

ママと一緒に楽しくベビーマッサージ

ミルク・おっぱい・離乳食

いろんな事故から赤ちゃんを守ろう

0歳からの虫歯予防

持ち物 母子健康手帳

申込み 3月28日(月)から4月19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。

4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	12(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	8(金) 15(金) 22(金)	午前10時～11時30分	初心者向けです。 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 (16年12月生)	22(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5月16生 ～6月15日生)	21(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 (15年9月生)	7(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3月生の幼児 および、その保護者)	5(火)	午後1時～2時 集団の話 1時15分～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3月生)	14(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

相談

母乳相談	14(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	13(水) 27(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	26(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:痴ほう予防相談(予約制)
成人健康相談	26(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。