



# 健康あらかると

## お口の中をきれいに保とう

とき 2月17日(木)

午前10時～11時30分

受付は午前9時45分

ところ 保健センター

内容

講義 「介護者のためのやさしい

口腔ケア」 \*実技を含む

講師 名古屋学芸大学 講師

山内恵子氏

対象者 町内在住のかた

定員 20人 \*先着順

教材費 300円 \*当日徴収

申込み 1月17日(月)から28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。

## 男性料理教室に参加しよう

お惣菜を使って、簡単でおいしく  
食べられる料理を自分で作ってみま  
せんか？

とき 2月22日(火)

午前10時～午後2時

受付は午前9時45分

ところ 保健センター

内容 講話・調理実習

対象者 町内在住の男性

定員 20人 \*先着順

参加費 400円 \*当日徴収

持ち物 エプロン、手をふくタオル、  
筆記用具

申込み 1月17日(月)から28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。

## 予防接種を受けましょう

麻疹予防接種

対象者 平成16年2月1日から同年  
2月28日までの出生者

接種期間 1歳の誕生日～平成17年  
3月31日

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 1月末までに郵送します。

予防接種がお済みでないかたに  
今年度、3種混合、2種混合2期、  
風しんの予防接種が受けられる期間  
は、2月28日(月)までです。接種を予  
定されているかたは、指定医療機関  
に予約して受けてください。

また、今年度接種ができなかつた  
かたは、7歳6か月までは無料で予  
防接種を受けることができます。対  
象のかたには、随時郵送でお知らせ  
します。

問合せ 保健環境課健康係(内線  
184)

## 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 2月16日(水) 午前9時30分  
～午後3時 3月9日(水) 午後1  
時15分～4時

## インフルエンザに気をつけよう

### どんな症状が出るの？

風邪に比べて急速に発病し、全身症状も強烈で、感染力が強く、またたくまに学級や家庭に<sup>まんえん</sup>蔓延します。  
以下のような症状がでるのが特徴です。

熱.....突然の発熱が3～7日続きます

せき...強いせき、鼻水、のどの痛み

腹.....腹痛、吐く、下痢

苦.....全身がだるくなる、食欲がなくなる

痛.....頭痛、手足の筋肉痛、腰痛など

### 家庭での対応

シーズンになるまでに予防接種をしよう。

うがい、手洗いをしよう。

マスク、加湿をしよう。

### インフルエンザにかかったら

食事.....水分を十分取るように心掛けてください。食べられなければ無理をせず、好きなもので消化の良いものを食べましょう。

保温.....厚着をする必要はありません。暑ければ薄着。寒ければ厚着。

休む.....ずっと寝ていなくてもいいので、家でゆったりゴロゴロするのが大切です。



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 1月19日(水)から2月8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。

## 2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
すくすく赤ちゃん教室	15(火)	午前9時30分 ~10時	対象:1歳未満児とその保護者 内容:0歳からの虫歯予防
誰でもできる健康体操	10(木) 17(木) 24(木)	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

### 新生児訪問指導・相談

新生児(生後28日ころまで)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出向いて相談を行います。

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~正午

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

2月の日程

神経内科系

とき 2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

骨・関節系

とき 2月12日(土) 午前9時~11時

対象疾患 後縦靭帯骨化症、そのほか関節の疾患など

問合せ 岡崎市医師会難病相談室(☎28-3560)に電話予約

### 健診

4か月児健診 (16年10月生)	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、絵本の読み聞かせ
10か月児健診 (16年3月16生 ~4月15日生)	17(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7月生)	3(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1月生の幼児 およびその保護者)	1(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
3歳児健診 (14年1月生)	10(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	10(木)	午前9時30分 ~11時	対象:妊婦、生後2か月までの母子 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) 23(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: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。