



健康あらかると

親子ふれあい教室で楽しく遊んで食べよう!!

とき 平成19年2月2日(金)
午前9時30分～午後1時30分
*受付は午前9時15分
ところ 保健センター
内容 親子体操、親子で楽しく作って食べよう
対象者 町内在住の満2歳から就園前までのお子さんと保護者
講師 健康づくりリーダー、幸田町健康づくり食生活改善推進員、町栄養士
定員 20組 *先着順
参加費 1組400円(材料費、保険料を含む) *当日受付にてお支払いください。
持ち物 エプロン、手をふくタオル、子ども用のお茶・エプロン・口をふくタオル・バスタオル
そのほか 動きやすい格好でお越しください。
申込み 12月18日(月)から1月12日(金)までに、保健環境課(内線184)へお申し込みください。

ウォーキングをはじめませんか?

運動を始めたいかた、最近運動不足を感じているかた、一緒にウォーキングを始めませんか?楽しく体を動かしながら、運動を習慣づける第1歩を踏み出しましょう。
とき 1月16日 1月30日 2月13日 2月27日 3月13日
すべて火曜日、午後1時30分～4時
ところ 保健センター、屋外ウォーキング
内容 講話、ストレッチ体操、ウォーキング、今までの参加者との交流会
対象者 町内在住で20歳から64歳までの5回すべて参加できるかた
定員 20人 *先着順

参加費 300円程度
そのほか 託児はありません。
申込み 12月11日(月)から22日(金)までに、保健環境課(内線184)へお申し込みください。

家庭介護のためのハートフルケアセミナーに参加しませんか?

自分自身や大切な家族が寝たきりにならないために、介護予防・生活習慣病予防についての講座を開催します。生活習慣病予防のために家庭でできることや加齢に伴う身体症状(失禁、足のトラブル、骨粗しょう症など)を理解していただくための講話、足の健康を保つためのフットケアの演習を行います。多くのかたのご参加をお待ちしています。
とき 1月31日(水) 午前9時30分～正午
2月15日(木) 午前10時～正午
3月15日(木) 午前10時～正午

ところ 保健センター
内容 オリエンテーション、開講式、講話「生活習慣病を予防するために」、講話「老年症候群を予防するために」、演習「健康フットケア」、修了式
対象者 町内在住の30歳以上のかたで、原則3回とも参加できるかた
定員 25人 *先着順(ただし、3回とも参加できるかたを優先します)
参加費 無料
そのほか 1回もしくは2回しか参加できないかたでも、まずは1度ご連絡ください。
申込み 12月11日(月)から1月19日(金)までに、保健環境課(内線184)へお申し込みください。

予防接種を受けましょう

三種混合予防接種
(1期初回)

対象者 平成18年8月生まれのかた
接種期間 1月1日～7歳6か月の前日
接種方法 3～8週の間隔で3回接種します。
(1期追加)

対象者 三種混合1期初回3回目を平成17年12月に接種したかた
接種期間 1月1日～7歳6か月の前日
接種方法 1回接種します。
通知 12月下旬に郵送します。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。

そのほか 百日せきにかかったかたは、接種できません。保健センターにご相談ください。

二種混合第2期予防接種
対象者 平成8年1月生まれのかた
接種期間 11歳の誕生日～13歳の誕生日前日
接種方法 接種の際は必ず保護者同伴でお出かけください。

通知 12月下旬に郵送します。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。

麻しんおよび風しん混合第1期予防接種

対象者 平成18年1月生まれのかた
接種期間 1歳の誕生日～2歳の誕生日前日
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。

通知 12月下旬に郵送します。

そのほか 麻しんまたは風しんにかかったかたは、接種できません。保健センターにご相談ください。
問合せ 保健環境課健康係(内線184)

インフルエンザの季節です 予防接種はお早めに!

インフルエンザは、例年12月下旬から3月上旬にかけて流行し、1月下旬から2月上旬にピークを迎えます。インフルエンザは普通の風邪に比べ症状が重く、子供や高齢者が感

染した場合、肺炎を併発するなど重症化や死亡に結びつく場合もあります。

最近では治療効果の高い薬が開発されていますが、やはり感染を予防することが重要です。

予防には、うがいや手洗い、マスクの着用、加湿器での乾燥の防止などがありますが、第一の対策は予防接種です。

予防接種を受ければ「絶対にインフルエンザに感染しない」わけではありませんが、感染しにくくなり、たとえ感染しても症状が軽くてすみます。インフルエンザ予防接種を受けてから、効果が出るまで通常2週間程度かかりますから、12月中旬までに接種を受けると効果的です。

問合せ 県健康対策課

052 - 954 - 6272



海外での感染症にご注意ください

12月は年末年始の海外旅行を計画している人も多いと思います。インフルエンザなど冬を中心に流行する感染症はもちろん、南半球や赤道付近に渡航する場合は、夏に流行する感染症にも注意が必要です。検疫所のホームページなどで旅行先の注意事項を確認し、現地では次のことに注意しましょう。

水や水はそのまま飲用せず、一度沸騰させるか、ミネラルウォーターなどを利用しましょう。

魚介類、肉、野菜は十分加熱されたものを熱いうちに食べ、カットフルーツも切りたてのものを食べましょう。

野生動物や市場で売られている生きた鳥やカメなどにむやみに触らないようにしましょう。

蚊に刺されないよう長袖を着用するなど対策をしましょう。

また、帰国後に発熱、嘔吐、下痢などの症状が出た場合は、速やかに医療機関で診察を受けましょう。

問合せ 県健康対策課

052 - 954 - 6272

1月の保健センター行事

12月の保健センター行事は11月号広報をご覧ください。☎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	1㉙(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	1㉙(金) 2㉚(金)	午前10時 ~11時30分	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・予防接種

4か月児健診 (18年9月生)	25(木)	午後1時~2時 (集団の話 1時~1時15分)	内容:身体測定、内科検診、集団の話、個別相談、絵本の読み聞かせ
10か月児健診 (18年2月16日生 ~3月15日生)	2㉙(金)	午後1時~2時 (集団の話 1時~1時15分)	内容:身体測定、内科検診、集団の話、個別相談
1歳6か月児健診 (17年6月生)	11(木)	午後1時~2時	内容:身体測定、内科・歯科検診、フッ素塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (16年12月生)	9(火)	午後0時45分 ~1時15分 (集団の話 1時~1時30分)	内容:歯科検診、歯みがき指導、フッ素塗布、個別相談
3歳児健診 (15年12月生)	18(木)	午後1時~2時	内容:尿検査、身体測定、歯科・内科検診、個別相談
BCG 予 防 接 種 (18年9月生)	10(水)	午後1時15分 ~2時15分	12月中旬に郵送します。 平成18年7月11日から平成18年8月31日生ままでの6か月未満の未接種者のかたも接種できます。
	2㉚(月)	午後1時15分 ~1時45分	

相 談

母乳相談	11(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	17(水) 31(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(木)	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(木)	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しています。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ください。
*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、歯科検診、予防接種には、必ず母子健康手帳をお持ちください。