



健康あらかると

女性のためのヘルスアップ講座 ～プチセレブ気分を味わおう～

女性なら誰もがいくつになっても、若くきれいな自分でありたいと願うものです。今回は、女性のライフスタイルに注目し、気をつけたい生活習慣病、更年期などをテーマに、自分の生活を振り返り、今後の生活に少しでも役立てていただけたらと思ひ、講座を開催します。

とき ①12月19日(火) 午前9時30分～11時30分 ②1月10日(水) 午後1時30分～4時 ③2月9日(金) 午前9時30分～午後2時 ④3月7日(水) 午後1時30分～4時

ところ 保健センター

内容 ①講話「メタボリックシンドロームって、なに？」 ②講話「知っとこ！更年期」 ティータイム、グループワーク ③調理実習 ④ピラティスでビューティープロポーションを目指そう！

対象者 町内在住の30歳から55歳までの女性のかたで、4回すべて参加できるかた

定員 20人 *先着順

参加費 500円程度

そのほか 託児はありません。

申込み 11月13日(月)から12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。

メタボリックシンドローム講座

最近「メタボリックシンドローム」という言葉をよく耳にします。肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満は生活習慣病の大元になることから、注目されるようになりました。そこで、メタボリックシンドロームについての講座を開催します。最近肥満が気になるかた、興味のあるかたなどぜひご参加ください。男性のかたの参加もお待ちしています。

とき ①12月19日(火) 午前9時30分～11時30分 ②1月15日(月) 午後1時30分～3時30分 ③2月7日(水) 午前9時30分～午後2時

ところ 保健センター

内容 ①講話「メタボリックシンドロームって、なに？」 ②楽しく体を動かそう！（ヨガ・ストレッチ） ③調理実習

対象者 町内在住で20歳から64歳までの3回すべて参加できるかた

定員 20人 *先着順

参加費 500円程度

そのほか 託児はありません。

申込み 11月13日(月)から12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。

すくすく赤ちゃん教室 (すみれ組)のお知らせ

育児には慣れたけど、赤ちゃんはどう接し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 ①12月19日(火) ②1月30日(火) ③2月27日(火) ④3月27日(火) いずれも午前10時～11時30分

ところ 保健センター

内容 ①ママも一緒に楽しくベビーマッサージ ②ミルク・おっぱい・離乳食 ③いろんな事故から赤ちゃんを守ろう ④0歳からの虫歯予防

対象者 申し込み時点で1か月から5か月までの赤ちゃんとその保護者

定員 20組 *先着順

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(①のみ)

申込み 11月27日(月)から12月15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。

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 ①12月18日(月) 午前9時30分～午後3時 ②1月23日(火) 午後1時15分～4時

ところ 保健センター

内容 ①妊娠中の健康と食生活・虫歯予防、おっぱいの手入れ、調理実習など ②分娩の経過、沐浴実習など

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2回とも参加できるかた

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、手鏡、三角巾 ②動きやすい服装

申込み 11月20日(月)から12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

三種混合予防接種(1期初回)

対象者 平成18年7月生まれのかた
接種期間 12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11月に接種したかた
接種期間 12月1日～7歳6か月の前日
接種方法 1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 11月下旬に郵送します。

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7年12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 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。

通知 11月下旬に郵送します。

麻しんおよび風しん混合第1期予防接種

対象者 平成17年12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 11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。

問合せ 保健環境課健康係(内線184)

「おかざき小児救急フォーラム」を開催します

とき 11月18日(土) 午後1時30分～4時 *開場は午後1時

ところ 岡崎市福祉会館6階ホール(岡崎市朝日町3丁目2番地)

内容 ①講演「子どものインフルエンザ」(岡崎市小児救急医療対策協議会医師 花田直樹氏) ②シンポジウム「どうしたらいい?子どもの急病」(岡崎市小児救急医療対策協議会医師 村山憲氏、富田博氏ほか) ③小児の心肺蘇生法(消防署職員による実演、参加者体験)

定員 200人 *先着順

入場料 無料

そのほか 2歳以上の未就学児を20人までお預かりします(11月9日(木)までに要予約)。駐車場に限りがありますので、なるべく公共機関をご利用ください。

問合せ 岡崎市保健所総務課事業班 ☎23 - 6695

西三河南部地域こころの健康フェスティバル

とき 12月9日(土) 午前11時～午後3時30分

ところ 刈谷市民会館(刈谷市大手町2丁目25番地)

テーマ であい ふれあい ささえあい

内容 ①シンポジウム「ひきこもる人への理解と支援」 ②不登校を考えるワークショップ

参加費 無料

主催 西三河南部地域こころの健康フェスティバル実行委員会

問合せ 衣浦東部保健所地域保健課 ☎0566 - 21 - 4778

12月の保健センター行事

11月の保健センター行事は10月号広報をご覧ください。☎62-1111(内線184) ☎62-8158(直通)

行事

行事名	日/曜	受付時間	備 考
離乳食講習会	1ㄨ(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	ㄨ(金) 15(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8月生)	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1月16日生～2月15日生)	22(金)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時15分)	内容: 身体測定、内科検診、集団の話、個別相談
1歳6か月児健診(17年5月生)	7(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11月生)	5(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11月生)	14(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
64歳以下のかた対象の住民健診	13(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64歳以下のかた 内容: 胸部レントゲン、血圧測定、検尿、身体測定、血液検査、歯科検診など
BCG 予 防 接 種 (18年8月生)	4(月)	午後1時15分～2時15分	11月中旬に郵送します。 平成18年6月5日から平成18年7月31日までの6か月未満の未接種者のかたも接種できます。
	19(火)	午後1時15分～1時45分	

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	21(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	21(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。