



健康あらかると

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。この機会にご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 ①4月17日(月) 午前9時30分～午後3時 ②5月23日(火) 午後1時～4時

ところ 保健センター

内容 ①体重管理・歯の話、おっぱいの手入れ、調理実習など ②沐浴、分娩の経過、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) *原則として2回とも参加できる

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 ②動きやすい服装

申込み 3月20日(月)から4月7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 (たんぽぽ組)のお知らせ

育児には慣れたけど、赤ちゃんとかかわったらいいのかわからない、そんなお母さん。楽しく学びながら話をしませんか。

とき ①4月25日(火) ②5月30日(火) ③6月27日(火) ④7月25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

定員 20人 *先着順

持ち物 母子健康手帳
申込み 3月27日(月)から4月14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。

初心者、男性も大歓迎！
エアロピクスで体を動かそう！



保健センターでは、4月からエアロピクスを開催します。日ごろから運動不足だと感じているかた、これを機会に運動に親しんで、体も心もリフレッシュしてみませんか。

とき 午前10時～11時30分

Aグループ 4月10日、24日、5月8日、6月5日、19日、7月3日、24日、8月21日、9月25日、10月16日、11月13日、12月4日、18日、平成19年2月5日、26日、3月12日

Bグループ 4月17日、5月1日、22日、6月12日、26日、7月10日、8月7日、9月4日、10月2日、11月6日、20日、12月11日、平成19年1月22日、2月19日、3月5日、26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(ただし、初心者のかたと昨年度抽選で落ちたかたは優先させていただきます)

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13日(月)から17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

麻しん・風しん混合1期予防接種
接種期間 平成18年4月1日～2歳の誕生日前日 *1歳の誕生日から接種してください

対象者 平成17年3月1日から同年4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して受けてください。

通知 3月末までに郵送します。

そのほか 1歳から2歳未満の麻しんおよび風しん予防接種の未接種者は5月より実施します。4月接種ご希望のかたは、4月3日以降に保健センターに母子手帳をお持ちください。

麻しん・風しん混合2期予防接種
5歳から7歳未満の麻しんおよび風しん未接種者は5月より実施します。4月接種ご希望のかたは、4月3日以降に保健センターに母子手帳をお持ちください。

B C G 予防接種

接種日	受付時間
4月5日(水)	午後1時15分～2時
4月24日(月)	午後1時15分～1時45分

ところ 保健センター

対象者 平成17年11月1日から同年11月30日までの出生者および6か月未満の未接種者

通知 3月中旬に郵送します。

三種混合予防接種2・3回目

接種期間 平成18年4月11日～7歳6か月の前日

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。
問合せ 保健環境課健康係
(内線184)

4月の保健センター行事

☎62-1111〈内線184〉
☎62-8158(直通)

人間ドック・がん検診等の 申し込みはお済みですか？

平成18年度分の人間ドック・脳
ドック・肺ドック・各種がん検診の
お申し込みは3月31日(金)までとなっ
ています。受診希望で、まだ申し
込みされていないかたはお早めにお
申し込みください。申込書のないか
たは保健センターにもありますので
ご利用ください。

申込み期限 3月31日(金)まで
問合せ 保健環境課健康係
(内線184)

3月24日は世界結核デーです

1882年3月24日にコッホが世界
で初めて結核菌を発見してからおよ
そ120年。長い間国民病として恐れ
られてきた結核も、医療技術や生活
水準が向上したことにより患者数は
大幅に減少し、ほとんど完治する病
気となっています。

しかし、今なお年間約3万人が新
たに結核を発病しており、依然とし
て我が国の主要な感染症です。

特に最近では高齢者の患者の増
加、学校や施設での集団感染の発生
など、身近なところに結核が忍び
寄っています。

結核は発病すると、咳やたん、微
熱が続くといった風邪に似た症状が
出ます。このような症状が2週間以
上続くようなら、早めに医療機関で
受診しましょう。

問合せ 県健康福祉部健康対策課
☎052 - 954 - 6269

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)

行 事

	日/曜	受付時間	備 考
離乳食講習会	11(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	14(金) 21(金) 28(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

4か月児健診 (17年12月生)	21(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 (17年5月16生 ～6月15日生)	20(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 (16年9月生)	6(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 (16年3月生の幼児 および、その保護者)	4(火)	午後0時45分 ～1時15分 集団の話 (1時～1時30分)	内容：歯科健診、歯みがき指導、 フッ素塗布、個別相談
3歳児健診 (15年3月生)	13(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	13(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	12(水) 26(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(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	25(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00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。