

平成19年10月に接種したかた
接種期間 11月1日～7歳6か月の
 前日
接種方法 1回接種します。

●二種混合第2期予防接種

対象者 平成9年11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 1回接種します。接種の
 際は必ず保護者同伴でお出かけく
 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19年11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 1回接種します。

通知 10月下旬に通知します。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。

●高齢者のインフルエンザ予防接種
 今年も高齢者でインフルエンザ予
 防接種を希望されるかたは、公費
 で接種できます。

対象者 ①昭和18年11月30日以前
 に生まれたかた（接種日に満65
 歳以上であること）
 ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎
 臓、呼吸器の機能またはヒト免疫
 不全ウイルスによる免疫機能の障
 害者で町が認めた身障1級程度のか
 た（ただし事前に申し出が必要
 です。）

接種期間 10月15日（水）から12月
 31日（水）まで
 昭和18年10月16日から同年11月
 30日生まれまでのかたは満65歳
 を迎えてから接種してください。

接種方法 指定医療機関で個別接種
 してください。事前に必ず電話予
 約してください。

自己負担金 1,000円 *生活保護
 世帯・町民税非課税世帯に属する
 かたは無料

その他 対象のかたは郵送にて個
 別通知をします。

問合せ 健康課健康G(内線184)

11月の保健センター行事

10月の保健センター行事は9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
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。
離乳食後期講習会 (かみかみクラス)	11(火)	午後1時 ～1時30分	対象:生後8～10か月児の保護者 内容:離乳食の進め方・幼児食について 託児:申込み11/4(火)～11/7(金) 定員10人 *先着順

健 診

4か月児健診 (20年6月21日生 ～7月10日生)	13(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 (19年12月16日生 ～20年1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 (6日:19年4月6日～5月4日生 25日:19年5月5日～5月24日生)	6(木) 25(火)	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、フッ素塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (18年10月生)	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、集団の話、 フッ素塗布、個別相談
3歳児健診 (17年10月27日生 ～11月26日生)	27(木)	午後1時～2時	内容:尿検査、身体測定、内科・歯科健診、 フッ素塗布、個別相談
64歳以下のかた 対象の住民健診 (特定健診)	19(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グなどを 受けていない39歳以下のかたと国民 健康保険加入の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、歯科健診など

相 談

母子健康手帳交付	毎週 月曜	午前9時45分 ～10時	時間:午前10時～正午 内容:母子健康手帳交付説明会、健診受診票交付、 妊娠中の生活の話、個別相談など 持ち物:妊娠届出書 その他:都合が悪いかた、外国人のかたは、 ご連絡ください。
母乳相談	13(木)	午前9時30分 ～11時	対象:生後2か月未満の母子(予約制) 内容:母乳授乳量測定、授乳相談
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	27(木)	午前10時30分 ～11時30分	対象:忘れっぽくなったことを心配しているかた 内容:認知症予防相談(予約制)
成人健康相談	27(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)
禁煙チャレンジ プログラム (喫煙者個別健康教育)		随時	対象:1か月以内にタバコをやめたいと思っているかた 内容:タバコ検査(息の中・尿中のニコチン濃 度測定)・面接相談等

*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。

*乳幼児健診、歯科健診、予防接種、母乳相談、育児相談、離乳食講習会には、必ず母子健康手帳をお持ちください。



健康あらかると

マタニティ教室～母乳育児編～に参加しよう

妊娠おめでとうございます。マタニティ教室で、妊娠中の生活や育児について、みんなで一緒に学びませんか？また、この機会に妊婦さん同士でおしゃべりしたり、情報交換をしたりしませんか？

とき 11月10日(月) 午後1時30分～4時30分

*受付：午後1時15分～

ところ 保健センター

内容 ・妊娠中からできるおっぱいの準備と母乳育児について
・おしゃべりティータイム

対象者 町内在住の妊婦

定員 20人 *予約制

持ち物 母子健康手帳、筆記用具

申込み 11月6日(木)までに健康課健康G(内線184)へお申し込みください。

マタニティランチの会～野菜編～に参加しよう

妊娠おめでとうございます。マタニティランチの会で、妊婦さん同士でおしゃべりしながら一緒に料理を楽しむませんか？

とき 11月17日(月) 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

対象者 町内在住の妊婦

定員 20人 *予約制

内容 ・ミニ講話

・調理実習

・ランチタイム

・おしゃべりティータイム

持ち物 母子健康手帳、筆記用具
エプロン、三角巾(バンダナ可)

参加費 300円

申込み 11月5日(水)までに、健康課健康G(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セミナー

地域の助け合いや家庭での温かい介護で、身近な高齢者を支えるために、家庭における介護の知識と技術を身につけてみませんか？

とき

①10月21日(火) 午前10時～正午

②11月6日(木) 午前10時～午後2時

③11月11日(火) 午後1時～3時15分

ところ 保健センター 視聴覚室

内容

①(演習) 高齢者の「バイタルサイン」～健康状態を正しく知るために～

②食事介助の技法と実際

③高齢者が薬・サプリメントと上手につきあうために

講師 日本福祉大学 社会福祉総合研修センター 研修講師

対象者 家庭介護を学びたいかた、関心をお持ちのかたならどなたでも

定員 30名

持ち物 筆記用具等

その他 演習等ありますので、当日は動きやすい服装でお越しください。

申し込み期限 開催日の2週間前まで

申込み・問合せ ①③健康課健康G(内線184)

②福祉課介護保険G(内線155)

すくすくこうたっ子講座(あき組第2回目)に参加しよう

子育てで分からないことや悩むことは多いですね。そんな時、少しでも知識があると、あわてなくてすむことも多いはず。保健センターでは、そんな皆さんのために、知ってほしい情報を提供していきます。

とき 11月5日(水) 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 ・乳幼児の体と心の発達～親子遊びの大切さ～

・乳幼児の事故予防(家庭での事故予防・チャイルドシートの使用方法など)

講師 町保健師

日本自動車連盟(JAF)

対象者 平成20年3月から20年5月生まれの乳児を持つ保護者と希望者
*親子での参加となります。

定員 30組程度

そのほか

・以前に申込みをいただいたかたは、再度申し込む必要はありません。

・あき組第3回目、12月3日(水)、「生え始めからの歯の手入れ」を予定しています。(対象者は2回目と同じ、親子での参加となります。)参加希望のかたは、2回目とあわせて申込みいただけます。

申込み 11月4日(火)までに、健康課健康G(内線184)へお申し込みください。

予防接種を受けましょう

●BCG予防接種

対象者 平成20年8月生まれおよび生後6カ月未満のBCG未接種者

接種期間 生後満3か月～6か月の前日

接種方法 1回接種します。

●三種混合予防接種(1期初回)

対象者 平成20年7月生まれのかた

接種期間 生後満4か月～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