



# 健康あらかると

## マタニティ教室 ～食生活と歯の健康編～ 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、この機会に妊婦同士でおしゃべりしたり、情報交換をしませんか？4月以降もマタニティ教室の続編の開催を予定しています。ぜひいろいろな教室にご参加ください。

**とき** 4月15日(火) 午前10時～午後2時30分 \*受付は午前9時45分

**ところ** 保健センター

### 内容

- ・マタニティライフの食事について
- ・ランチタイム
- ・マタニティライフの歯のケアと赤ちゃんの歯について
- ・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 \*先着順

**参加費** 500円 \*弁当代

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、手鏡、タオル、参加費

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

## エアロビクスで心も体もリフレッシュ!!

保健センターのエアロビクスでは、普段の姿勢を見直し、歩くことを中心に運動をします。初心者や男性、メタボリックシンドロームが気になるかたの参加も大歓迎。一緒に楽しく運動し、体を動かすコツを身につけませんか？たくさんの応募をお待ちしています。

**とき** 4月14日、28日、5月12日、19日、6月2日、9日、16日、30日、7月28日、8月4日、11日、

18日、25日、9月8日、29日  
すべて月曜日 午前10時～11時30分

**ところ** 保健センター 1階  
運動指導室

**対象者** 町内在住の20歳以上のかた  
**定員** 40人 \*応募者多数時は抽選  
**参加費** 300円程度 \*保険料

### そのほか

- ・応募者多数時は初心者のかたを優先させていただきます。
- ・現在、通院治療のかたは参加について主治医に確認してください。
- ・託児はありませんので、ご了承ください。
- ・今年度は前期(4月～9月)と後期(10月～3月)に分かれて募集を行います。前期に参加されたかたは、後期への参加はできません。後期の募集は、9月号広報でお知らせします。

**申込み** 3月10日(月)から21日(金)までに、健康課健康G(内線184)へお申し込みください。

## 人間ドック・がん検診等の申し込みはお済みですか？

平成20年度分のお申し込みは、3月31日までとなっています。申込期間以降は、一切受け付けませんのでご注意ください。

**問合せ** 健康課健康G(内線184)

## すくすくこうたっ子講座(はる組第1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、知っていたきたい情報を提供していきます。

**とき** 4月4日(金) 午後1時30分～3時

**ところ** 保健センター 2階

**内容** 乳幼児の病気とその対処法

**講師** とみた小児科院長

富田博医師

**対象者** 平成19年9月から同年11月生まれの乳児を持つ保護者と希望者

**定員** 30人程度

### そのほか

- ・講演終了後、午後3時から4時は教室を開放します。
- ・託児(先着15人)を午後3時まで実施しますが、お子さんを預けることができるかたは、そちらを優先してください。託児の申し込みは、3月24日(月)から28日(金)までです。
- ・この講座は、3回を1クールとして実施しています。
- ・はる組第2回目5月13日(火)：乳幼児の体と心の発達と乳幼児の事故予防
- ・はる組第3回目6月4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1回目と同じですが、2回目、3回目は親子での参加となります)。参加希望のかたは、1回目と併せて申し込みいただけます。

**申込み** 3月28日(金)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(4月から指定医療機関での個別接種に変更します)

**対象者** 平成19年12月生まれ、20年1月生まれおよび生後6か月未満のBCG未接種者

**接種期間** 4月1日または満3か月の日から6か月の前日

**接種方法** 1回接種します。

**通知** 3月末に郵送します。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。

### ●三種混合予防接種

(1期初回)

**対象者** 平成19年11月生まれのかた

**接種期間** 4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19年3月に接種したかた

**接種期間** 4月1日～7歳6か月の前日

**接種方法** 1回接種します。

**通知** 3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9年4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** 3月下旬に郵送します。

### ●麻しんおよび風しん混合予防接種(第1期)

**対象者** 平成19年4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** 3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。

### (第2期)

**対象者** 平成14年4月2日～15年4月1日生まれのかた(新年長児)

**接種期間** 平成20年4月1日～21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をして受けてください。

**通知** 3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、かかっていないほうのワクチンを接種します。保健センターにご相談ください。

**問合せ** 健康課健康G(内線184)

幸田町役場 ☎62-1111(代)  
FAX63-5139

## 4月の保健センター行事

3月の保健センター行事は2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	11(金) 18(金) 25(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る姿勢を学びます。
離乳食前期講習会(ごっくんクラス)	8(火)	午後1時～1時30分	対象:生後3～5か月児の保護者 内容:離乳食の進め方・試食 託児:申込み3/31(月)～4/4(金) 定員15人 *先着順

## 健診

4か月児健診(19年12月1日生～12月20日生)	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(19年5月16日生～6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(3日:18年9月1日生～9月25日生 16日:18年9月26日生～10月14日生)	3(木) 16(水)	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3月生)	1(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3月1日生～3月21日生)	10(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

## 相談

母乳相談	10(木)	午前9時30分～11時	対象:生後2か月までの母子(予約制) 内容:母乳授乳量測定、授乳相談
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	24(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方 内容:認知症(痴ほう)予防相談(予約制)
成人健康相談	24(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	毎週月曜	午前10時～正午	受付:午前9時45分～10時 内容:母子健康手帳交付説明会(集団の話、個別相談など) 持ち物:妊娠届出書 そのほか:都合が悪いかた、外国人のかたは別日に交付することも可能ですので、ご連絡ください。

\*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。  
\*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。