

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	13(金) 20(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)	9(月)	午後1時 ～1時30分	対象: 生後8～10カ月児の保護者 内容: 離乳食の進め方・幼児食について 託児: 申し込み11/2(月)～11/6(金) 定員10人 *先着順

健 診

4カ月児健診 (5日21年6月12日～7月2日生 26日21年7月3日～7月23日生)	5(木)	午後1時～2時 (集团の話)	内容: 身体測定、内科健診、集团の話、個別相談、絵本の読み聞かせ
	26(木)	1時～1時15分	
10カ月児健診 (20年12月16日生 ～21年1月15日生)	19(木)	午後1時～2時 (集团の話)	内容: 身体測定、内科健診、集团の話、個別相談、歯みがき相談
1歳6カ月児健診 (20年4月16日生 ～5月13日生)	18(水)	午後1時～2時 (集团の話)	内容: 身体測定、内科・歯科健診、集团の話、フッ素塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (19年10月生)	10(火)	午後0時45分 ～1時15分 (集团の話)	内容: 歯科健診、歯みがき指導、集团の話、フッ素塗布、個別相談
3歳児健診 (18年10月4日生 ～10月22日生)	12(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
住民健診 (64歳以上)	17(火)	午前9時 ～11時20分	内容: 胸部レントゲン、検尿、身体測定、血圧測定、診察、血液検査、腹囲、歯科健診など 持ち物: 健康保険証、健診受診票、健康手帳、 *大腸ガン検診(400円)、肺ガン検診(500円) 希望者は自己負担金 *(40歳のみ) C型肝炎問診票 *社会保険被扶養者で保険者が発行する受診券をお持ちの人は12月11日にお越しください。受診券のない人は5000円必要。

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 そのほか: 都合が悪い人、外国人の人は、ご連絡ください。
母乳相談	12(木)	午前9時30分 ～11時	対象: 生後2カ月未満の母子(予約制) 内容: 母乳授乳量測定、授乳相談
育児相談	11(水) 25(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	26(木)	午前9時30分 ～11時	対象: 忘れっぽくなったことを心配している人 内容: 認知症予防相談(予約制)
成人健康相談	26(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 (電話予約してお越しください)	対象: 1カ月以内にタバコをやめたいと思っている人 内容: タバコ検査(呼気中の一酸化炭素濃度、尿中のニコチン濃度測定)・面接相談など

*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。

対象者 平成21年7月生まれの人
接種期間 生後満4カ月～7歳6カ月の前日

接種方法 20日～56日の間隔で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20年10月に接種した人

接種期間 11月1日～7歳6カ月の前日

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10年11月生まれの人

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20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。

●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人は、公費で接種できます。

対象者 ①昭和19年11月30日以前に生まれた人(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級程度の人(ただし事前に申し出が必要です。)

接種期間

10月15日(木)～12月31日(木)

昭和19年10月16日から同年11月30日生まれまでの人は満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人は無料

そのほか 対象の人に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)



健康こうたZ計画推進
マスコットキャラクター

すこっぴー

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16日(月) 午後1時30分～4時30分

*受付は午後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12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みませんか？

とき 11月6日(金) 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 10月28日(水)までに、健康課健康G(内線184)へお申し込みください。

パパママ教室に参加しよう

妊娠おめでとうございます。妊娠・出産・育児はパパとママの協力が大切です。パパママ教室で、一緒に楽しくパパ・ママになる準備について学びませんか？日曜日の開催です。

とき 11月15日(日) 午前10時～正午 *受付は午前9時45分～

対象者 町内在住のママとパパ(または家族)

ところ 保健センター

定員 20組 *予約制

内容 ・妊娠中、出産、育児中のサポートについての話
・赤ちゃんのいる生活って、どんな感じ？
・だっこの練習をしてみよう！
・赤ちゃんをお風呂に入れる練習をしてみよう！

持ち物 母子健康手帳、父子手帳、筆記用具 *動きやすい服装でお越しください。

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

新生児等訪問相談をご利用ください

生後2カ月未満のお子さんをお育ての方で、育児について心配や困っていることのある人に、助産師または保健師が家庭に訪問して相談を受けます。詳しいことは、電話でお問い合わせください。

問合せ 健康課健康G(内線184)

『こうた健康の日11月1日制定記念』ウォーキング講座に参加しよう

ウォーキングをしているけれど、歩き方に疑問を感じている人、効果的な歩き方を知りたいと思っている人、ウォーキングを始めたいと思っている人ぜひご参加ください。気持

ちよい季節に、ウォーキングを楽しみませんか？

とき ①11月17日(火)

②12月1日(火)

③12月22日(火)

④平成22年1月5日(火)

⑤平成22年1月19日(火)

午後1時30分～4時

*受付は午後1時15分～

ところ 保健センター、ウォーキングは屋外

対象者 町内在住で64歳くらいまでの人

内容 講話、ストレッチ体操、屋外ウォーキング

講師 (株)ジャパンメディテック
健康運動指導士 菅原一子氏

募集人数 30人(先着順・初めての人の優先)

参加費 1人100円(保険料)

持ち物 筆記用具、水筒、室外シューズ *動きやすい服装でお越しください。

申込み 10月13日(火)から11月12日(木)までに、健康課健康G(内線184)へお申し込みください。

平成21年度歯の健康フェア

とき 11月8日(日) 午前9時～

ところ 幸田町民会館 あじさいホール

内容 ・8020達成者他表彰
・記念講演会

演題 「脳は不思議がいっぱい・かむことだって大切！」

講師 柿木隆介氏(自然科学研究機構 生理学研究所教授)

予防接種を受けましょう

●BCG予防接種

対象者 平成21年8月生まれの人

接種期間 生後満3カ月～6カ月の前日

接種方法 1回接種します。

●三種混合予防接種 (1期初回)