

**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。

●二種混合第2期予防接種

**対象者** 平成10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** 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** 1回接種します。

(第2期)

**対象者** 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ(新年長児)のかた

**接種期間** 4月1日～平成22年3月31日  
**接種方法** 1回接種します。

(第3期)

**対象者** 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ(新中学1年生)のかた

**接種期間** 4月1日～平成22年3月31日  
**接種方法** 1回接種します。

(第4期)

**対象者** 平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ(新高校3年生相当)のかた

**接種期間** 4月1日～平成22年3月31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して受けてください。

●経口ポリオ予防接種

**接種日** 4月10日(金)、24日(金)、28日(火)、5月13日(水)

**受付時間** 午後1時15分～2時15分  
**対象者** 平成20年6月～11月生まれのかた

平成20年5月31日以前の出生者で7歳6か月未満の未接種者

**接種方法** 41日以上の間隔で2回接種します。

**通知** 3月中旬に郵送します。

**問合せ** 健康課健康G(内線184)

## 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	10(金) 17(金) 24(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 (ごっくんクラス)	13(月)	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4/6(月)～4/10(金) 定員15人 *先着順

### 健診

4か月児健診 (9日:20年11月14日～12月4日生 30日:20年12月5日～12月25日生)	9(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
	30(木)	1時～1時15分	
10か月児健診 (20年5月16日生～6月21日生)	23(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か月児健診 (7日:19年9月1日～9月24日生 16日:19年9月25日～10月15日生)	7(火)	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
	16(木)	1時～1時15分	
2歳児歯科健診 (19年3月生)	14(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3月1日生～3月23日生)	2(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:都合が悪いかた、外国人のかたは、ご連絡ください。
母乳相談	9(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	8(水) 22(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	23(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かた 内容:認知症予防相談(予約制)
成人健康相談	23(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。



健康こうた21計画推進  
マスコットキャラクター

# 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** 4月15日(水) 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

**対象者** 町内在住の妊婦

**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

**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

**申込み** 4月13日(月)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!!

保健センターで行っているエアロビクスでは、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です。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？たくさんのお誘いをお待ちしています。

**とき** 21年度前期 4月20日、27日、5月11日、18日、25日、6月1日、8日、15日、7月13日、27日、8月3日、17日、31日、9月14日、28日  
すべて月曜日 全15回  
午前10時～11時30分

**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** 40人 \*応募者多数時は抽選

**参加費** 1,000円(保険料含む)

**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、通院治療中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。
- ・20年度後期(平成20年10月～平成21年3月)に参加されたかたは、今回募集の前期への参加は基本的にはできませんが、募集が定員に満たない場合には、参加可能です。その点をご承知いただき、お申し込みください。(20年度後期参加者以外のかたを優先とさせていただきます。)
- ・21年度後期(平成21年10月～平成22年3月)の募集については、広報9月号でお知らせします。

**申込み** 3月9日(月)から23日(月)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・がん検診等のお申し込みはお済みですか？

平成21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(火)までとなっています。受診希望のかたで、まだお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。申込期間以降は一切受け付けませんのでご注意ください。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。

**申込締め切り** 3月31日(火) 消印有効

**問合せ** 健康課健康G(内線184)

## すくすくこうたっ子講座(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、知っていただきたい情報を提供していきます。

**とき** 4月28日(火) 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)

おしゃべり会(講座終了後、12時まで教室を開放します)

**講師** 町保健師・日本自動車連盟(JAF)

**対象者** 3ヶ月から8ヶ月のお子さんと保護者のかたとそのほか希望者\*親子での参加となります。

**定員** 30組程度

**そのほか**

- ・この講座は、3回を1クールとして実施しています。次の講座は6月(広報5月号で掲載)に予定しています。

**申込み** 4月27日(月)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21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** 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12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