

講師 岡崎市医師会公衆衛生センター
 副センター長(兼)乳腺診療統括部長 山下純一氏

対象者 町内在住・在勤の女性のかた
 定員 30人 *先着順

申込み 6月15日(月)から7月17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

対象者 平成21年4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21年3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 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6月に接種したかた
 接種期間 7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7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。

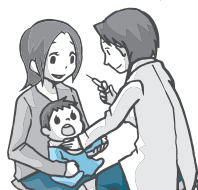
接種の際は必ず保護者同伴でお出かけください。

●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7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 6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。

問合せ 健康課健康G(内線184)



7月の保健センター行事

6月の保健センター行事は5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) 31(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。
離乳食後期講習(かみかみクラス)	14(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7/6(月)～7/10(金) 定員10人 *先着順

健診

4か月児健診 (2日:21年2月6日～2月26日生 23日:21年2月27日～3月19日生)	2(木) 23(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 (20年8月19日生 ～9月15日生)	16(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、歯みがき相談
1歳6か月児健診 (19年12月18日生 ～20年1月4日生)	9(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、フッ素塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (19年6月生)	7(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 (18年6月13日生 ～7月11日生)	30(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～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、情報交換したりしませんか？

とき 7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

内容

- ・妊娠中の食事を考えてみよう
- ・みんなでランチタイム
- ・妊娠中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 町内在住の妊婦さん

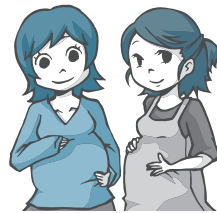
定員 20人 *先着順

参加費 500円(お弁当代)

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 7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。

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 7月17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

内容

調理実習、ランチタイム、ミニ講話、おしゃべりティータイム

対象者 町内在住の妊婦さん

定員 20人 *先着順

参加費 300円

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)

申込み 7月8日(水)までに健康課健康G(内線184)へお申し込みください。

乳がん講演会に参加しよう

日本人女性が最も多くかかる「乳がん」は乳がんです。日本人女性の約20人に1人が生涯の間にかかると言われています。日本では、未だ検診の受診率が低く、死亡数もどんどん増えてきています。乳がんが死なないために・・・その方法をわかりやすく説明していただけます。「まさか、私はならない」ではなく「もしかしたら、私もなるかもしれない」と思って欲しい・・・。ぜひ、ご参加ください。

とき 7月23日(木) 午前10時～11時30分

ところ 役場4階ホール

演題 『乳がんが死なないで』

皆さまの元気を応援する「げんきかい」が始まります

問合せ

健康課健康G(内線184)

「げんきかい」とは・・・熟年期の皆さんが元気になる教室です。

教室の目的：①学区の人同士の交流 ②健康づくり ③認知症予防 ④閉じこもり予防

参加対象者：65歳以上の者で教室参加希望者

内容：ウォーキング、ハート体操、指体操、ゲーム、健康料理実習、手工芸等

下記日程で「げんきかい」の説明会を開催します。参加希望のかた、興味のあるかたは、お住まいの学区の会場までぜひ、お出かけください。

また、教室をお手伝いいただけるかたを募集していますので説明会に参加ください。(年齢問わず)

お住まいの学区	とき	ところ	内容
坂崎(長嶺・久保田・坂崎)	7月10日(金) 午後2時～3時30分	坂崎公民館	・教室の目的、内容等 ・認知症予防について ・参加申込書配布 ・ボランティア申込書配布
幸田(大草・高力・鷲田・新田)	7月10日(金) 午前10時～11時30分	大草老人憩の家	
中央(岩堀・横落)	7月14日(火) 午前10時～11時30分	岩堀公民館	
荻谷(荻・芦谷・幸田・桜坂)	7月9日(木) 午前10時～11時30分	芦谷公民館	
深溝(里・市場・海谷・逆川)	7月16日(木) 午前10時～11時30分	市場公民館	
豊坂(野場・永野・須美・六栗・上六栗・桐山)	7月14日(火) 午後2時～3時30分	六栗公民館	