

- ・魚介類、肉、野菜は十分加熱されたものを熱いうちに食べ、カットフルーツも切りたてのものを食べましょう。
- ・犬や野生動物との接触をなるべく避け、咬まれないように気をつけましょう。
- ・生きた鳥が売られている市場や養鶏場へはむやみに訪れないようにしましょう。
- ・蚊に刺されないよう長袖を着用するなど対策をしましょう。

問合せ 西尾保健所

☎0563-56-5241

愛知県健康福祉部健康対策課

☎052-954-6272

予防接種を受けましょう

●BCG予防接種

対象者 平成21年5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)

対象者 平成21年4月生まれのかた

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7月に接種したかた

接種期間 8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8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8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 7月下旬に郵送します。

問合せ 健康課健康G(内線184)

8月の保健センター行事

7月の保健センター行事は6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	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。
離乳食前期講習会 (ごっくんクラス)	4(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7/27(月)～7/31(金) 定員15人 *先着順

健診

4か月児健診 (21年3月20日生～4月9日生)	19(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9月16日生～10月17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、歯みがき相談
1歳6か月児健診 (20年1月5日生～2月4日生)	6(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7月生)	11(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7月12日生～8月7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

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	20(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	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(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 ～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や情報交換をしませんか？

とき 8月3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

対象者 町内在住の妊婦

定員 20人 *予約制

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

持ち物 母子健康手帳、筆記用具

申込み 7月30日(木)までに健康課健康G(内線184)へお申し込みください。

チビッコあつまれ！ 『のびのびキッズ体操』に参加しよう！



楽しい体操や遊びをとおして親子のふれあいやお友達づくりをしませんか？

とき 8月21日(金) 午前10時～11時30分 *受付は9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2～4歳児(未就園児)とその保護者

定員 20組 *先着順

指導者 こうた健康引受人ハート会員

参加費 1世帯50円(保険料等)

*当日保健センターにお持ちください。

持ち物 バスタオル(子ども1人1枚)、タオル、お茶

申込み 7月13日(月)から8月7日(金)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 8月23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、出産、育児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願いします。

申込み 8月19日(水)までに健康課健康G(内線184)へお申し込みください。

すくすくこうたっ子講座に参加しよう

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、明日から役立つ情報を提供していきます。

とき 8月25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 「お子さんの心と体の発達と子育てのヒント(睡眠・食事・遊び・トイレトレーニングなど)」

講師 町保健師

対象者 7カ月から1歳児のお子さんと保護者

*対象者のほかにも、乳幼児を持つ保護者のかたであればどなたでもご参加いただけます。

定員 30組程度

そのほか

- ・講演終了後には、おしゃべり会(正午まで教室を開放)があります。
- ・親子での参加となります。
- ・この講座は、3回を1クールとして実施しています。

次回は、10月30日(金)午前10時～正午「家庭での事故予防・チャイルドシートの使用方法」を予定しています。対象者は、3～8カ月のお子さんと保護者、そのほか乳幼児を持つ保護者のかたであればどなたでもご参加いただけます。参加希望のかたは、あわせてお申し込みください。

申込み 8月24日(月)までに健康課健康G(内線184)へお申し込みください。

～感染症予防～ 海外旅行へ行く前に

夏休みに海外旅行を計画している人も多いと思いますが、海外には、多種にわたる感染症が存在します。楽しい思い出をつくるためにも、検疫所のホームページで旅行先の注意事項を確認し、現地では次のことに注意しましょう。

- ・水や氷はそのまま飲用せず、一度沸騰させるか、ミネラルウォーターなどを利用しましょう。