

講師 愛知県助産師会
助産師 三浦久子氏

対象者 町内在住・在勤の女性

定員 30人 *先着順

申込み 9月15日(火)から10月15日(木)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7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)

対象者 平成21年6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9月に接種した人

接種期間 10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10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10月生まれの人

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 9月下旬に郵送します。

●経口ポリオ予防接種

接種日 10月16日(金)、26日(月)、11月2日(月)

受付時間 午後1時15分～2時15分

対象者 平成20年9月1日から翌年5月30日までの出生者/平成20年8月31日以前の出生者で7歳6カ月未満の未接種者

接種方法 41日以上の間隔で2回接種します。

通知 9月下旬に郵送します。

問合せ 健康課健康G(内線184)

10月の保健センター行事

9月の保健センター行事は8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	9(金) 16(金) 23(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)	13(火)	午後1時～1時30分	対象:生後3～5カ月児の保護者 内容:離乳食の進め方・試食 託児:申し込み10/5(月)～10/9(金) 定員15人 *先着順

健診

4カ月児健診 (21年5月22日生～6月11日生)	15(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カ月児健診 (20年11月16日生～12月15日生)	22(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カ月児健診 (1日:20年2月25日～3月19日生 29日:20年3月20日～4月15日生)	1(木) 29(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9月生)	6(火)	午後0時45分～1時15分 (集団の話 1時～1時15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9月6日生～10月3日生)	8(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歳以下)	21(水)	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、歯科健診等 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型肝炎診断票 *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方は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	8(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	14(水) 28(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	22(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	22(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、情報交換をしたりしませんか？

とき 10月16日(金)

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 ・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

定員 20人 *予約制

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 500円(お弁当代)

申込み 10月14日(水)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人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？たくさんのお申し込みをお待ちしています。

とき エアロビクス後期
10月19日、26日

11月2日、9日、16日、30日

12月7日、14日

1月18日、25日

2月8日、15日、22日

3月1日、15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1階 運動指導室

対象者 町内在住の20歳以上の人

定員 40人

参加費 1,000円(保険料を含む)

そのほか ・お申込者が多数の場合は、抽選とさせていただきます。(ただし、初心者の方は優先させていただきます。)

・現在、通院治療中の人は「エアロビクスの参加について」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。

*エアロビクス前期(4月～9月)に参加された人は、今回募集のエアロビクス後期への参加はできません。

申込み 9月7日(月)から18日(金)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、子育て中の皆さんのために、知ってほしい、役立つ情報を提供していきます。

とき 10月30日(金) 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 家庭での事故予防・チャイルドシートの使用方法など

講師 町保健師、日本自動車連盟(JAF)

対象者 3カ月から8カ月までのお子さんと保護者、そのほか乳幼児を持つ保護者であればどなたでも参加いただけます。

*親子での参加となります。

定員 30組程度

そのほか

講座終了後、おしゃべり会(正午まで教室を開放)があります。

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12月18日(金) 午後1時30分～3時、「乳幼児の病気とその対処法」を予定しています。対象者は5カ月から10カ月までのお子さんの保護者です。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人は、そちらを優先してください。託児の申し込みは12月7日(月)から11日(金)までです。参加希望の人は、あわせてお申し込みください。

申込み 10月29日(木)までに、健康課健康G(内線184)へお申し込みください。

「こうた健康の日11月1日制定記念」 女性のための更年期講演会 に参加しよう

「これって更年期症状？」と思うことはありませんか？

そんな症状を幸せな年を重ねる時期(幸年期)に変えて、毎日笑顔で過ごしたいですね。

今こそ、自分の身体(からだ)の変化に耳を傾けてみませんか？ぜひご参加ください。

とき 10月26日(月) 午前10時～11時30分

ところ 役場4階ホール

演題 「更年期は第二の思春期」～その後の30年を快適に過ごすために～