

定しています。参加希望者は併せてお申し込みください。

申込み 4月19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22年1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12月～平成22年1月生まれの人
接種期間 生後満3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21年3月に接種した人
接種期間 4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11年4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21年4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 3月下旬に郵送します。

●経口ポリオ予防接種

接種日 4月16日(金)、19日(月)、27日(火)、5月18日(火)
受付時間 午後1時10分～2時10分
対象者 平成21年6月～11月生まれの人
平成21年5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 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	9(金) 16(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)	6(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3/29(月)～4/2(金) 定員15人 *先着順

健診

4カ月児健診 (1日:21年11月6日～11月26日生 22日:21年11月27日～12月17日生)	1(木) 22(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20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 (21年5月16日生 ～21年6月15日生)	15(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20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 (20年9月1日生 ～20年9月22日生)	14(水)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20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 (20年3月生)	7(水)	午後1時～1時30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 (8日:19年3月1日～3月25日生 30日:19年3月26日～4月12日生)	8(木) 30(金)	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(祝日を除く)	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。
こんにちは赤ちゃん訪問		随時	対象:生後4カ月未満の赤ちゃんのいる全家庭 内容:赤ちゃん訪問員(先輩ママ)による、地域の子育て情報の提供・絵本のプレゼント・心配や困っていることなどの聴取。(心配事には、あとで保健師などが連絡し、相談に応じます。) ※事前に電話連絡有(電話番号がわからない場合は、直接伺う場合もあります)
助産師などによる新生児訪問相談		随時(電話予約が必要です)	対象:生後2カ月未満の母子 内容:助産師または保健師の家庭訪問による個別相談 母乳に関する悩み・授乳・育児・産後の体・生活、母の気持ちなどの相談・指導
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
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。



健康こうた21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 4月21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 ・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

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19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？皆さんの応募をお待ちしています。

とき エアロビクス前期

4月19日、26日

5月10日、24日、31日

6月7日、21日、28日

7月5日、12日、26日

8月2日、16日

9月6日、13日、27日

すべて月曜日 全16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歳以上の人

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優先を優先させていただきます。
- ・現在、通院治療中の人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。
- ・昨年度、エアロビクス後期(平成21年9月～平成22年3月)に参加された人は、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。(昨年度後期参加者以外の人を優先とさせていただきます。)
- ・今年度の後期(平成22年10月～平成23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15日(月)から26日(金)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・がん検診などのお申し込みはお済みですか？

平成22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(水)までとなっています。国民健康保険加入の40歳から74歳までの人(平成23年3月31日現在)は、幸田町特定健康診査・保健指導の対象者です。自覚症状のない生活習慣病やがんを早く見つけ、重症化を予防するために

は健診が有効的です。

受診希望の人で、まだお申し込みされていない人はお早めにお申し込みください。申込書は2月の広報と同時に配布しています。申込書は保健センターにもありますのでご利用ください。また、申込書は町ホームページにも掲載していますのでご利用ください。

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、子育て中の皆さんのために、知っていただきたい、明日から役立つ情報をお届けします。

とき 4月20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 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 平成21年8月から11月生まれのお子さんと保護者

*1歳未満の乳児と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 講座終了後には、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。2回目は、5月14日(金)午後1時30分～3時「乳幼児の病気とその対処法」(広報4月号掲載)、3回目は、6月22日(火)午前10時～11時30分「お子さんの心と体の発達と子育てのヒント」(広報5月号掲載)を予