

～3時

ところ 保健センター

対象 町内在住・在勤の女性

演題 「乳がんで死なないで」

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

定員 30人程度

申込み 10月20日(水)までに健康
課健康増進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 平成22年7月生まれの人

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 平成22年7月生まれの人

接種期間 生後満3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 三種混合1期初回3回目を平
成21年9月に接種した人

接種期間 10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 平成11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
掛けください。

●麻しんおよび風しん混合第1期予 防接種

対象 平成21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。

●日本脳炎第1期(初回)予防接種

対象 平成19年10月生まれの人

接種期間 3歳の誕生日～7歳6か
月の前日

接種方法 2回接種します。

通知 9月下旬に郵送します。

問合せ 健康課母子保健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	開催はありません		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)	5(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9/27(月)～10/1(金) 定員15人 ※先着順

健診

4か月児健診 (7日・22年 5月14日生 ～6月 3日生 28日・22年 6月 4日生 ～6月24日生)	7(木) 28(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か月児健診 (21年11月10日生 ～12月15日生)	21(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か月児健診 (6日・21年 2月 9日生 ～3月12日生 20日・21年 3月13日生 ～4月 2日生)	6(水) 20(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9月生)	13(水)	午後1時～1時30分 (集団の話 1時～1時20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 (19年 9月10日生 ～10月 3日生)	14(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 (65歳以下)	8(金)	午前9時～11時00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、歯科健診等 持ち物:健康保険証、健診受診票、基本チェックリスト、健康手帳、(75歳以上のみ)健康診査受診券 ※大腸がん検診(400円)、肺がん検診(500円) 希望者は自己負担金。社会保険被扶養者は保険者が発行する受診券が必要です。受診券がない場合は、自己負担金5,000円が必要です。

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	受付: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か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か月未満の母子 内容:助産師または保健師の家庭訪問による個人相談 母子に関する悩み・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	14(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	13(水) 27(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	28(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)

*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 10月19日(火)

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 町内在住の妊婦

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15日(金)までに健康課母子保健G(内線184)へお申し込みください。



エアロピクスで心も体も リフレッシュ!!

保健センターで行っているエアロピクスは、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

んの応募をお待ちしています。

とき (エアロピクス後期)

10月4日、25日

11月1日、15日、29日

12月6日、13日、20日

1月17日、24日、31日

2月7日、21日、28日

3月7日、14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1階 運動指導室

対象 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ピ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。

*エアロピクス前期(4月～9月)に参加された人は、今回募集のエアロピクス後期への参加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。本年度エアロピクス前期参加者以外を優先させていただきます。

申込み 9月13日(月)から22日(水)までに健康課健康増進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12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)

対象 3か月から8か月までのお子さんとその保護者、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。

講師 町保健師

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。

申込み 10月8日(金)までに健康課母子保健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「がん」は乳がんです。日本人女性の約6人に1人が乳がんにかかるといわれています。日本では、まだ検診の受診率が低く、死亡数もどんどん増えています。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」と思って欲しい…。ぜひご参加ください。

とき 10月27日(水) 午後1時30分