

運動のできる服装でお越しください。

**申込み** 6月15日(水)から7月15日(金)までに健康課健康増進G(内線183)へお申し込みください。

なお、実技がありますので、膝関節痛、腰痛、高血圧など不安がある人は、主治医に相談してからお申し込みください。

## 予防接種を受けましょう

【個別接種】

### ●BCG予防接種

**対象者** 平成23年4月生まれの人

**接種期間** 生後満3か月～生後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23年4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)

**対象者** 三種混合1期初回3回目を平成23年7月に接種した人

**接種期間** 7歳6か月の前日まで

**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12年7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22年7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

**対象者** 平成20年7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** 6月下旬に郵送します。

**問合せ** 健康課健康増進G(内線183)

## 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	8(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。
離乳食後期講習会(かみかみクラス)	5(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6/27(月)～7/1(金) 定員10人 ※先着順

### 健診

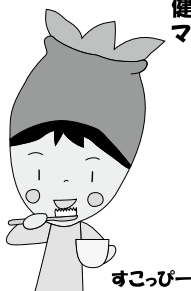
4か月児健診 (23年3月1日生～23年3月21日生)	21(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容:身体測定、内科健診、集団の話、個別相談、絵本の読み聞かせ
10か月児健診 (12日:22年8月13日生～9月1日生 14日:22年9月2日生～9月14日生)	12(火) 14(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容:身体測定、内科健診、集団の話、個別相談、歯みがき相談
1歳6か月児健診 (6日:21年12月6日生～12月31日生 29日:22年1月1日生～1月23日生)	6(水) 29(金)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容:身体測定、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 (21年6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 (20年6月9日生～6月30日生)	7(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(祝日を除く)	午前9時45分～10時	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1か月～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(地域の先輩ママ)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)	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。





# 健康あらかると

## すくすくこうたっ子講座 ～特別講座～に参加しよう

予防接種はなぜ必要なの？皆さんの疑問にお答えします！発熱やインフルエンザについての話もあります。

**とき** 7月1日(金)  
午後1時30分～3時

**ところ** 保健センター

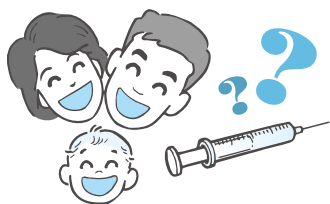
**演題** 『予防接種の必要性～お子さんに病気の免疫をプレゼントしよう～』

**対象** 乳幼児をもつ親または家族、興味のある人

**定員** 30人

**講師** とみた小児科院長 富田 博 氏  
**申込み** 6月24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。

**そのほか** 託児(先着15人)を実施しますが、お子さんを預けられる人は、そちらを優先してください。託児の申し込み期間は、6月20日(月)から6月24日(金)です。



## 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8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

二講話、おしゃべりティータイム

**対象** 町内在住の妊婦さん

**定員** 20人

**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** 6月29日(水)までに健康課母子保健G(内線184)へお申し込みください。

## 歯周疾患検診をうけましょう

ししゅうしつかん  
歯周疾患は歯を失う大きな原因であるとともに全身の病気と深く関わっています。歯周疾患を予防、早期発見し、早めに治療を進めるために歯周疾患検診を受診しましょう。

**とき** 6月～平成24年3月

**ところ** ①幸田町・岡崎市の協力歯科医院 ②岡崎歯科総合センター

**対象** 平成24年3月31日時点で20、30、40、50、60、70歳の人  
および19歳以上の町内在住者で検診を希望する人

**費用** 無料

**申込み** 平成24年3月31日時点で20、30、40、50、60、70歳の人には、受診券を個別通知します。受診を希望する歯科医院に電話でお申し込みください。なお、岡崎市内の歯科医院で受診希望の人は「歯科検診受診票」が必要となりますので、保健センターまで取りにお越しください。

それ以外の人で、歯周疾患検診を希望される人は、12月末までに健康課健康増進Gへ電話でお申し込みください。

**問合せ** 健康課健康増進G(内線183)

## マタニティ教室 ～パパママ編～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？

**とき** 7月25日(月)

午後1時30分～3時30分

\*受付は午後1時15分

**ところ** 保健センター

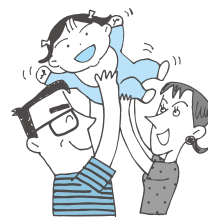
**内容** ・妊娠、出産、育児のママと赤ちゃんのサポートの話  
・赤ちゃんのいる生活って、どんな感じ？  
・パパに妊婦体験をしてもらおう  
・赤ちゃんをお風呂に入れる練習をしてみよう

**対象** 町内在住のパパとママ(または家族)

**定員** 20組 \*予約制

**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** 7月19日(火)までに健康課母子保健G(内線184)へお申し込みください。



## メタボ研修会に参加して スリムな体を取り戻そう!!

**とき** 7月29日(金)

午前9時30分～11時30分

**ところ** 中央公民館ホール

**演題** 『内臓脂肪を減らして、メタボ脱出!!』

**内容** 講話と「スロー筋トレ」の実技指導

**定員** 30人 \*先着順

**講師** 『ためしてガッテン』出演  
東海学園大学人間健康学部教授  
梶岡多恵子 氏

**参加費** 無料

**持ち物** タオル、バスタオル、お茶