

幸田町役場 ☎62-1111(代)
FAX63-5139

5月の保健センター行事

4月の保健センター行事は3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	初心者編 9(金) 23(金) 上級者編 16(金)	午前10時 ～11時30分	簡単に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)	13(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5/1(木)～5/9(金) 定員10人 ※先着順

健診

4か月児健診 (8日:24年12月11日生 ～25年12月26日生 22日:25年12月27日生 ～26年1月20日生)	8(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か月児健診 (25年6月16日生 ～25年7月11日生)	20(火)	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 (1日:24年10月5日生 ～24年10月26日生 29日:24年10月27日生 ～24年11月20日生)	1(木) 29(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・歯科健診、集団の話、フッ素塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (24年4月生)	28(水)	午後1時～2時 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 (23年3月23日生 ～23年4月13日生)	15(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	12(月) 19(月) 26(月)	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、外国籍の方は、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(電話番号が分からない場合は、直接伺う場合もあります)転入などで赤ちゃん訪問連絡票を出されていない人は、電話連絡をお願いします。
助産師などによる新生児等訪問相談		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	16(金)	午前9時30分 ～11時	対象:おおむね3か月までの母子(予約制) 内容:母乳授乳量測定、授乳相談
乳幼児健康相談	14(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、育児相談
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)

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

●不活化ポリオ予防接種(1期追加)

対象 不活化ポリオ1期初回3回目
を平成25年5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

●麻しんおよび風しん混合第1期予防接種

対象 平成25年5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23年5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

●BCG予防接種

対象 平成25年12月生まれの人

接種期間 生後5か月～生後1歳の
前日

接種方法 1回接種します

●ヒブ予防接種(初回接種)

対象 平成26年3月生まれの人

接種期間 生後満2か月～5歳の
前日

接種方法 3回接種(ただし、1回目を接種する年齢によって接種回数が変わってきます。詳しくは、接種券と同封してある案内を参考にしてください。)

(追加接種)

対象 ヒブ初回予防接種を平成25年10月に接種した人(ただし1回目を1歳以上で接種した人は除く)

接種期間 5歳の前日まで

接種方法 1回接種します

●小児用肺炎球菌予防接種(初回・追加接種)

対象 平成26年3月生まれの人

接種期間 生後満2か月～5歳の
前日

接種方法 4回接種(ただし、1回目を接種する年齢によって接種回数が変わってきます。詳しくは、接種券と同封してある案内を参考にしてください。)

通知 4月下旬に郵送します

問合せ 健康課健康増進G(内線183)



*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、乳幼児健康相談、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

マタニティ教室に 参加しよう！～パパママ編～

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。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 4月27日(日) 午前10時～正午

受付：午前9時40分～55分

ところ 保健センター

内容 ・妊娠・出産・育児中のママと赤ちゃんのサポートについて
・赤ちゃんのこころをはぐぐむ「親と子のふれあい」について
・パパに妊婦さんを体験してもらおう！
・赤ちゃんをお風呂に入れる練習や抱っこの練習をしてみよう！

対象 町内在住の妊婦中のママとパパ(または家族)

定員 16組 *予約制

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、必要な人はお茶などの水分

そのほか 動きやすい服装でお越しください。

申込み 4月18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。

すくすくこうたっ子講座に参加 しよう！～子どもの予防接種～

予防接種ってなぜ必要なの？予防接種について詳しく知りたいというママたちの声にお応えし、小児科の先生に予防接種についてお話していただきます。普段じっくりと聞けない「ママ必見！」のお話です。

とき 5月9日(金) 午後1時30分～3時 **受付**：午後1時～20分

ところ 保健センター

内容 講話「子どもの予防接種」

対象 妊婦さんや乳幼児の保護者であればどなたでも参加できます

定員 30人程度

講師 とみた小児科院長 とみたひろし 富田 博 氏

そのほか 託児(先着15人)があります。町内在住の人でお子さんを預ける先がない人に限ります。お子さんを預ける先があ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4月21日(月)から25日(金)までです。

申込み 5月8日(木)までに、健康課母子保健G(内線184)へお申し込みください。

マタニティランチの会に参加 しよう！～鉄分・カルシウム編～

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 5月21日(水) 午前10時～午後2時 **受付**：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、ミニ講話、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 5月14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。

「今度こそ！本気ダイエット講座」を開講します

今まで数々のダイエットにチャレンジしたけれど成功できなかったあなた！今度こそ本気で減量に取り組んでみませんか。管理栄養士と保健師があなたの本気を応援します。

とき	内容
① 6月17日(火)9:00～11:30	講義「おやつやビールをおいしく摂る方法」目標設定
② 7月18日(金)9:30～13:30	講義「弁当箱を使ったぴったり食事法」昼食バイキング
③ 8月22日(金)9:30～13:30	実技「姿勢美人になろう！」講義「再発見！野菜の魅力」昼食
④ 9月19日(金)9:30～11:30	講義「パーソナルカラー講座～痩せた私に似合う色をみつけよう～」
⑤ 10月29日(水)未定	ふりかえり「がんばった自分を褒めてあげよう」

ところ：保健センター **対象**：町内在住の19歳以上64歳以下の減量の必要がある人で、5回通して参加できる人 **定員**：20人 *減量の必要性の高い人を優先 **参加費**：1,000円

申込み：4月21日(月)から5月16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、申込時に現在の身長、体重を確認します。

予防接種を受けましょう

【個別接種】

●四種混合予防接種(1期初回)

対象 平成26年2月生まれの人

接種期間 生後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

●二種混合第2期予防接種

対象 平成15年5月生まれの人

接種期間 11歳の誕生日～13歳の誕生日前日