



## こうた健康引受人「ハート会」会員養成講座に参加しませんか

～一緒に広めよう！「健康づくり」の輪～

こうた健康引受人「ハート会」は「こころも体もきれいに！」「仲間と仲間の健康づくり」を合言葉に誰でもできる健康体操「ハート体操」を中心に、簡単な運動を通して健康づくりの輪を広めています。

健康のために何か始めたい、ボランティアに興味がある、またはボランティアの経験があるからだを動かすことが好きな人、ぜひこの機会にご参加ください。

とき	内容
① 9月15日(金) 9:30～11:30	開講式、実習「ハート会活動を見学、参加しようⅠ」誰でもできる健康体操
② 10月12日(木) 9:30～11:30	実習「運動をするときに大切なことは？」
③ 10月26日(木) 9:30～11:30	実習「家でもできる簡単体操Ⅰ ストレッチのポイント」
④ 11月2日(木) 9:30～11:30	実習「家でもできる簡単体操Ⅱ 筋トレのポイント」
⑤ 11月16日(木) 9:30～11:30	実習「認知症にも効果あり!? みんなで楽しくレクリエーション」
⑥ 11月29日(水) 13:30～15:00	実習「ハート会活動を見学、参加しようⅡ」つづじヶ丘ボランティア
⑦ 1月18日(木) 9:30～12:00	講演「健康の秘訣とは? 人とのつながりと健康(仮)」
⑧ 2月2日(金) 9:30～12:00	講義・実技「ロコモティブシンドロームを予防しよう」、閉講式

ところ 保健センター

対象 町内在住でハート会員活動に興味のある昭和22年以降に生まれた人

定員 15人 参加費 500円

申込み 8月1日(火)～8月18日(金)に健康課健康増進グループへお申し込みください。

問合せ 健康課健康増進グループ(内線182)、FAX62-8217



## 乳がん講演会に参加しよう

日本で女性が最も多くかかるがんは「乳がん」です。それにも関わらず未だ検診の受診率は低く、乳がんによる死亡者も年々増加しています。あなたとあなたの大切な人のために、この機会に乳がんのことを考えてみませんか。

とき 8月22日(火) 午前9時30分～11時

ところ 保健センター2階視聴覚室

演題 「増え続ける乳がん～乳がんに負けないで～」

講師 一般社団法人岡崎市医師会副センター長(兼)乳腺統括部長 やました じゅんいち 山下 純一氏

対象 町内在住の女性 定員 30人 \*先着順

申込み 8月1日(火)～15日(火)に、健康課健康増進グループへお申し込みください。

問合せ 健康課健康増進グループ(内線181)、FAX62-8217

## 8月の保健センター相談

	日/曜	受付時間	備考
母子健康手帳交付	7(月) 14(月) 21(月) 28(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 裏面に記載してある持ち物をご持参ください。そのほか：都合の悪い人、外国籍の人は、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(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)。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など訪問相談		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	17(木)	午前9時30分～11時	対象：生後3か月未満の母子(予約制) 内容：母乳授乳量測定、授乳相談
乳幼児健康相談	9(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、育児、健康相談
成人健康相談	24(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、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。

申込み・問合せに関しては、役場および各施設  
 開庁日、閉館日がありますのでご注意ください。

幸田町役場 ☎62-1111(代)

## 8月の保健センター 行事・健診

	日/曜	受付時間	備考
誰でもできる健康体操	初心者編 25(金) ----- 上級者編 18(金)	午前10時 ～11時30分	簡単で効果的な歩き方や健康によい姿勢を学びます。 
離乳食前期会 (ごっくんクラス)	4(金)	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7月24日(月)～28日(金) 定員15人 *先着順 
4か月児健診 (3日：29年3月5日生 ～29年3月26日生 24日：29年3月27日生 ～29年4月22日生)	3(木) 24(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 (28年9月8日生 ～28年10月1日生)	8(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か月健診 (28年1月23日生 ～28年2月20日生)	29(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・歯科健診、集団の話、フッ素塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (27年7月生)	9(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 (26年6月18日生 ～26年7月8日生)	1(火)	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

## 予防接種を受けましょう

対象者には7月下旬に接種券を郵送します。

予防接種の種類	接種期間	接種方法
ヒブ予防接種(初回接種) 平成29年6月生まれの人	生後2か月～5歳の誕生日前日	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)
ヒブ予防接種(追加接種) ヒブ初回予防接種を平成29年1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)	5歳の誕生日前日まで	1回接種
小児用肺炎球菌予防接種(初回・追加接種) 平成29年6月生まれの人	生後2か月～5歳の誕生日前日	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)
B型肝炎予防接種 平成29年6月生まれの人	生後2か月～1歳の誕生日前日	3回接種
四種混合予防接種(1期初回) 平成29年5月生まれの人	生後3か月～7歳6か月の前日	20～56日の間隔で3回接種
四種混合予防接種(1期追加) 1期初回3回目を平成28年8月に接種した人	7歳6か月の前日まで	1回接種
BCG予防接種 平成29年3月生まれの人	生後5か月～1歳の誕生日前日	1回接種
二種混合第2期予防接種 平成18年8月生まれの人	11歳の誕生日～13歳の誕生日前日	1回接種(接種の際は必ず保護者同伴でお出掛けください)
麻しん及び風しん混合第1期予防接種 平成28年8月生まれの人	1歳の誕生日～2歳の誕生日前日	1回接種
水痘予防接種 平成28年8月生まれの人	1歳の誕生日～3歳の誕生日前日	2回接種
日本脳炎第1期(初回)予防接種 平成26年8月生まれの人	3歳の誕生日～7歳6か月の前日	2回接種
日本脳炎第1期(初回)予防接種(1期追加) 1期初回2回目を平成28年8月に接種した人	7歳6か月の前日まで	1回接種
日本脳炎第2期予防接種 平成20年8月生まれの人	9歳の誕生日～13歳の誕生日前日	1回接種
ロタ予防接種(任意接種) 平成29年6月生まれの人	1価(ロタリックス)は生後6週～生後24週。5価(ロタテック)は生後6週～32週	4週以上の間隔で、1価(ロタリックス)は2回接種。5価(ロタテック)は3回接種。

# 日曜・祝日の当直医療機関・薬局(7/16~8/15)

受付時間 午前9時~正午、午後2時~6時

掲載日以外を知りたい人は岡崎市医師会のホームページをご覧ください。(http://www.okazaki-med.or.jp/)

\* 保険証をお持ちください。

\* 都合により当直医を変更することもありますので、下記の救急医療情報センターでご確認ください。

	7月16日(日)	7月17日(祝)	7月23日(日)	7月30日(日)	8月6日(日)	8月11日(祝)	8月13日(日)
内科 または 小児科	岩瀬医院 (福岡) ☎51-9036	玄クリニック (柱) ☎58-3080	とみた小児科 (横落) ☎63-1180	内科・消化器科 ゆうクリニック (六名南1) ☎58-5311	伊藤医院 (定国) ☎43-2678	恒川内科 クリニック (上地5) ☎57-8080	上地内科 クリニック (上地2) ☎72-5610
外科	菅整形外科・ 内科クリニック (石神) ☎24-2828	むらかみ 整形外科 (高力) ☎63-2366	北斗病院 (仁木) ☎66-2811	別府外科 (鴨田) ☎22-4139	伊藤整形外科 (西大友) ☎31-7107	大堀クリニック (宇頭) ☎31-3688	ワシミ整形外科 (久後崎) ☎52-8811
皮膚科	野鳥の森皮フ科 クリニック (竜美旭) ☎72-7555	竜ヶ丘スキン クリニック (東明大寺) ☎65-8711	北野樹塚診療所 (北野) ☎34-1001	細井医院 【泌尿器科も可】 (福岡) ☎51-1325	伊藤整形外科 (西大友) ☎31-7107	上野泌尿器科 皮膚科医院 【泌尿器科も可】 (日名南) ☎26-1126	おばた皮ふ科 (大門3) ☎25-5239
耳鼻咽喉科	島田耳鼻咽喉科 (六供) ☎21-3387	渋谷耳鼻咽喉科 (鴨田本) ☎23-0169	三崎町うえじ 耳鼻咽喉科 (三崎) ☎54-2833	犬塚耳鼻咽喉科 (上里1) ☎26-3314	天野耳鼻咽喉科 (羽根) ☎51-8741	西山みみ・はな・ のどクリニック (大草) ☎62-8781	ふじ耳鼻科 クリニック (欠) ☎65-3336
眼科	すすき眼科 クリニック (上里1) ☎65-3001	奥田眼科 クリニック (洞) ☎26-2220	小出アイ クリニック (中之郷) ☎54-3636	橋本記念眼科 (三崎) ☎53-9904	佐野眼科医院 (門前) ☎21-4909	桐淵眼科 (唐沢) ☎22-1291	鍋田眼科医院 (中島) ☎43-2046
産婦人科	救急医療情報センターへ問い合わせ ☎21-1133						
薬局	すすらん薬局 (福岡) ☎57-8722	ポプラ薬局 (高力) ☎63-6090	ハーズ岡崎 調剤薬局 北斗店 (仁木) ☎45-1211	ゆうあい薬局 (北野) ☎33-6766	シンコー薬局 六名店 (六名南) ☎64-2831	すみれ調剤薬局 上地店 (上地5) ☎59-2882	岡崎第一薬局 大門店 (大門3) ☎28-9831
	クロノ薬局 (石神) ☎22-3965	アイセイ薬局 第2洞店 (洞) ☎65-3836	パナプラス むつな薬局 (向山) ☎58-2777		該当薬局なし	アポロ薬局 幸田店 (大草) ☎62-8328	そらいろ薬局 (欠) ☎65-5910
	あい調剤薬局 六供店 (六供) ☎24-0036					かりん薬局 岡崎康生店 (唐沢) ☎26-0536	

## 夜間緊急診療

### ●岡崎市医師会(公衆衛生センター内) 夜間急病診療所

診療科目 内科・小児科・外科

診療日 毎日 \*夜間のみ

受付時間 午後7時30分~10時30分

診療時間 午後8時~11時

問合せ ☎52-1906

## 歯科の休日・夜間緊急診療

### ●岡崎歯科総合センター

診療日 日曜日・祝日:午前9時~11時30分、午後1時~3時30分  
平日夜間(月~土):午後7時30分~10時30分

問合せ ☎21-8000

### ●蒲都市保健センター(休日緊急診療と同じ)

診療日 日曜日・祝日および12月30日~1月3日

受付時間 午前9時~正午 問合せ ☎0533-69-8020

## 休日緊急診療

### ●蒲都市保健センター

診療科目 内科・小児科

診療日 日曜日・祝日および12月30日~1月3日

受付時間 午前9時~正午、午後1時~5時

問合せ ☎0533-67-2555

## 救急医療情報センター

どうしても医療機関が見つからないときは、愛知県救急医療情報センターにお電話ください。オペレーターが24時間体制でお知らせします。

当直医をお探しの地域	救急医療情報センター
幸田町、岡崎市	☎0564-21-1133
蒲都市ほか東三河地域	☎0532-63-1133
西尾市	☎0563-54-1133

●夜間おくり相談については…岡崎薬剤師会 ☎090-1833-4554 受付時間/午後8時~翌日午前6時