

# 健康あらかると



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

## あなたもお達者体操を体験してみませんか

町では、住み慣れた地域でいつまでも元気で生活できるよう、「お達者体操」を広めています。この体操は、3カ月以上継続することで筋力を維持・向上でき、転倒予防や立ち上がりなどの動作が楽にできる効果が期待できます。

普段は、町内の8会場（岩堀公民館、岩堀老人憩の家、シルバー人材センター、坂崎公民館、市場公民館、鷺田公民館、芦谷公民館、大草東コミュニティホーム）で行っていますが、今回は、その体験会を開催します。

**とき** 12月5日(水) 午後1時30分～2時30分

**ところ** 中央公民館ホール

**内容** お達者体操の体験（椅子に座って行う体操ですので、誰にでも体験できます）

**対象** 町内在住者ならどなたでも

**講師** 岡崎市医師会 運動指導士

**そのほか** 簡単な体操を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。

**申込み** 12月3日(月)までに福祉課介護保険グループ(内線155)へお申し込みください。FAX (0564) 56-6218



## 高齢者健康づくり教室に参加してみませんか

**とき** 平成31年1月9日～3月27日の毎週水曜日(全12回) 午前10時～正午

**ところ** 高齢者生きがいセンター(シルバー人材センター) \*2月20日のみ保健センター

**内容** 体力・生活チェック、体操、調理実習、栄養・口腔衛生に関する講習や実技など

**対象** 町内在住の60歳から75歳までの人で主治医から運動制限を受けておらず、12回継続して参加できる人(介護認定者対象外)

**定員** 15人 \*先着順

**講師** 運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士ほか

**参加費** 300円+食材費(実費分)

**申込み** 11月15日(木)～30日(金)に地域包括支援センター(☎(0564)62-7331)へお申し込みください。(土日祝日は除く) FAX (0564) 62-7254



## 12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 14日(金) 上級者編 21日(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。
離乳食前期講習会 (ごっくんクラス)	4日(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11月26日(月)～30日(金) 定員12人 *先着順
4か月児健診 (30年7月21日～8月9日生)	18日(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、絵本の読み聞かせ
10か月児健診 (30年1月14日～2月6日生)	11日(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 (29年5月12日～6月6日生)	20日(木)	午後0時50分～2時 集団の話/0時50分～1時10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 (28年11月6日～12月9日生)	5日(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 13日(27年10月27日～11月11日生) 27日(27年11月12日～11月27日生)	13日(木) 27日(木)	午後0時50分～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 (64歳以下)	6日(木)	午前9時～11時	内容：胸部レントゲン、検尿、身体測定、 血圧測定、診察、血液検査など 持ち物：健康保険証、健診受診票、健康手帳 *大腸がん検診(400円)、肺がん検診(500円) 希望者は自己負担金 * (対象者のみ) B型・C型肝炎問診票 * 受診券のない人は5,000円必要です。



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

幸田町役場 ☎ (0564) 62-1111(代) FAX (0564) 63-5139

## 12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	3日(月) 10日(月) 17日(月) 25日(火)	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、母の気持ち等の相談・指導
母乳相談	20日(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	5日(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	27日(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、電話でも随時受付しています。必要に応じ、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。

## 予防接種を受けましょう

対象者には11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30年10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30年5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30年10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30年10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(第1期初回) 平成30年9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(第1期追加) 1期初回3回目を平成29年12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30年7月生まれの人	生後5か月～1歳の誕生日前日	1回接種
麻しん及び風しん混合第1期予防接種 平成29年12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29年12月生まれの人	1歳の誕生日～3歳の誕生日前日	2回接種
日本脳炎予防接種(第1期初回) 平成27年12月生まれの人	3歳の誕生日～7歳6か月の前日	2回接種
日本脳炎予防接種(第1期追加) 1期初回2回目を平成29年12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21年12月生まれの人	9歳の誕生日～13歳の誕生日前日	1回接種
二種混合第2期予防接種 平成19年12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)
ロタ予防接種(任意接種) 平成30年10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。
おたふくかぜ予防接種(任意接種) 平成29年12月生まれの人	1歳の誕生日～2歳の誕生日前日	1回接種