



高齢者健康づくり教室を開催します



体力づくりや健康に関する知識を学び生活に活かしませんか？

- と き** 午前10時～正午 *全て水曜日
- と ころ** 高齢者生きがいセンター（シルバー人材センター）
*10月17日のみ保健センター
- 対 象** 町内在住の60歳以上の人で主治医より運動制限を受けていない、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** 初回300円+調理実習実費
- 申込み** 7月17日（火）～31日（火）に地域包括支援センター（☎62-7331）へお申し込みください。
（土日祝日は除く） FAX62-7254

| 日にち | 内容 |
|--------|---------------------|
| 9月5日 | 体力チェック・生活チェック |
| 9月12日 | 転ばないために！足腰を鍛える体操 |
| 9月19日 | 栄養不足にならない食事のポイント |
| 9月26日 | 防ごう筋力低下！いつでもできる筋力体操 |
| 10月3日 | 健康への道はお口の健康から（口腔ケア） |
| 10月10日 | からだを動きやすくする体操 |
| 10月17日 | 手軽にできるバランス料理（調理実習） |
| 10月24日 | かむ・飲み込みのメカニズム |
| 10月31日 | 転ばないための歩き方のコツ |
| 11月7日 | 手とからだをつかった頭の体操 |
| 11月14日 | 体力・生活チェック |
| 11月21日 | 知的活性化ゲーム・修了式（総評） |

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30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30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30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30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(第1期初回) 平成30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(第1期追加) 1期初回3回目を平成29年8月に接種した人 | 7歳6か月の前日まで | 1回接種 |
| B C G 予防接種 平成30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 |
| 麻疹及び風疹混合第1期予防接種 平成29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29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 |
| 日本脳炎予防接種(第1期初回) 平成27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 |
| 日本脳炎予防接種(第1期追加) 1期初回2回目を平成29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21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 |
| 二種混合第2期予防接種 平成19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) |
| ロタ予防接種(任意接種) 平成30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。 |
| おたふくかぜ予防接種(任意接種) 平成29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 |

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 ☎62-1111(代) FAX63-5139

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 17日(金)・31日(金) 上級者編 10日(金)・24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) | 3日(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7/23(月)～27(金) 定員12人 *先着順  |
| 4か月児健診 (30年3月18日～4月6日生) | 9日(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 (29年9月12日～28日生) | 7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 2日(29年1月11日～1月29日生) 23日(29年1月30日～2月23日生) | 2日(木) 23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7月12日～8月6日生) | 22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 (27年6月27日～7月29日生) | 30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 |

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 | 6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(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 | 23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 | 8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 | 23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。