



健康インフォメーション

Health Information



★★★ 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 23日金 上級者編 16日金 30日金	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。
離乳食前期講習会 (ごっくんクラス)	9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月29日④～8月2日金 定員12人 *先着順
4か月児健診 1日(平成31年3月4日～3月28日生) 27日(平成31年3月29日～4月20日生)	1日④ 27日④	午後1時～2時 集团の話・1時～1時20分	内容：身体測定、内科健診、集团の話、個別相談、絵本の読み聞かせ
10か月児健診 6日(平成30年8月21日～9月7日生) 20日(平成30年9月8日～9月30日生)	6日④ 20日④	午後1時～2時 集团の話/1時～1時20分	内容：身体測定、内科健診、集团の話、個別相談、歯みがき相談
1歳6か月児健診 (平成30年1月16日～2月9日生)	29日④	午後0時50分～2時 集团の話/0時50分～1時10分	内容：身体測定、内科・歯科健診、集团の話、フッ素塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (平成29年7月5日～8月4日生)	7日④	午後1時～2時 集团の話/1時～1時20分	内容：歯科健診、歯みがき指導、集团の話、フッ素塗布、個別相談
3歳児健診 (平成28年6月16日～7月10日生)	22日④	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	5日④ 13日④ 19日④ 26日④	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	22日④	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	7日④	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	22日④	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しています。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。

★★★ 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) 令和元年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31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) 令和元年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 令和元年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) 令和元年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30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31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30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30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28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30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22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20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) 令和元年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30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

シニア元気アップ教室を開催します

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 ①9月4日～令和2年2月12日 ②9月11日～令和2年2月19日 午前10時～正午 *全12回、各コース隔週水曜日(年末年始は2週空きます)

と ころ 高齢者生きがいセンター(シルバー人材センター)
*7回目のみ保健センター

対 象 町内在住の65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 健康運動指導士、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 7月16日④～8月2日⑤に地域包括支援センターへ、
①または②を選びお申し込みください。(土日祝日は除く)

問合せ ☎(0564)62-7331 FAX(0564)62-7254

回	内容
1	体力チェック・生活チェック
2	転倒予防のための体操(お達者体操)
3	栄養不足にならない食事のポイント
4	肩こり・腰痛・ひざ痛のための予防体操
5	健康への道はお口の健康から(口腔ケア)
6	防ごう筋力低下!いすでできる筋力体操
7	手軽にできるバランス料理(調理実習)
8	転ばないための歩き方のコツ
9	かむ・飲み込みのメカニズム
10	手とからだをつかった頭の体操
11	体力・生活チェック
12	今後の目標(グループワーク)・修了式