

健康ガイド

問い合わせ 保健センター(すこやか館内) ☎552010

乳幼児健康相談・食事相談・みそ汁の塩分測定

対象：乳幼児の保護者、市民
日時：①12月20日(月) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 ②12月24日(金) 午前10時～11時30分
場所：保健センター
相談員：保健師、管理栄養士
※みそ汁の塩分測定を希望の方は、当日朝の「みそ汁」を50ml程お持ちください。

もぐもぐ(離乳食)教室

対象：4カ月健診を受けられたお子さんの保護者
日時：12月22日(水) 午後1時～3時30分
場所：保健センター
持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具
定員：20人(先着10人まで託児可能)
締め切り：12月20日(月)

こころの健康相談

対象：不眠・ふさぎ込む・怒りっぽい・認知症などで
お悩みの方
日時：12月21日(火) 午後1時～3時
場所：東濃保健所
備考：要予約 東濃保健所 (☎231111・内線362)
または保健センター

第1期 麻しん・風しん混合予防接種(医療機関での個別接種)

★注

対象：平成21年12月以前に生まれた2歳未満のお子さん
該当するお子さんは、12月15日(水)までに保健センターへ申し込みください。
※麻しん、風しん両方に、確実にかけたことがある方は、対象ではありません。

3種混合予防接種〔初回・追加〕〈ジフテリア・百日せき・破傷風〉(医療機関での個別接種)

★注

対象：平成22年8月以前に生まれた7歳未満のお子さん
①平成22年8月生まれのお子さんは、保健センターで実施するBCG予防接種時に申し込みの受け付けをします。
②平成22年7月以前に生まれた7歳未満のお子さんで、3種混合予防接種を3回接種したことがなく、今までに申し込みをされていない場合は、12月15日(水)までに保健センターへ申し込みください。
③平成21年12月までに3種混合予防接種を3回接種終了されているお子さんは、12月15日(水)までに保健センターへ追加接種の申し込みをしてください。
※百日せきと診断されたことがある場合は、保健センターへご相談ください。

日本脳炎予防接種(第2期)(医療機関での個別接種)

★注

対象：小学6年生のお子さん(平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれのお子さん)
※9歳～小学5年生までのお子さんについては、今後順次ご案内する予定です。
※これまで日本脳炎予防接種第2期(9歳以上13歳未満のお子さん)について、新ワクチン(乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン)の使用が認められていませんでしたが、予防接種実施規則の一部改正により、まだ積極的な接種勧奨を行う段階に至ったとはされていませんが、第2期の接種において、新ワクチンが接種可能なワクチンとして位置付けされました。接種をご希望の方は、12月15日(水)までに保健センターへ申し込みください。

★注

※個別予防接種の申し込みは、保健センターへFAX(☎0095・送信後の電話確認をお願いします)、市のホームページまたは直接窓口にて申し込みください。
※接種は1月からですが、12月25日(土)以降に、申し込みされた医療機関で接種日時を予約の上、接種してください。
※接種前には、市が配布した「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予診票に必要事項を記載し、母子健康手帳を持ってお出掛けください。

《こころの健康》

こころのゆとり・生きる楽しみ
触れ合う喜びを持ちましょう

《栄養・食生活》

毎日朝食を食べよう

《運動》

自分に合った楽しめる運動を
身に付けて続けましょう

《アルコール》

適度な節度ある飲酒を
心掛けましょう

健康とき21計画

～まかとき 健康づくり!!～

《健康管理》

自分の健康に関心を持ち
定期的に健診を受けましょう

《歯の健康》

8020を目指しましょう

《たばこ》

周りの人に配慮した喫煙(分煙)、
禁煙をしましょう

毎月21日はときのいきいき健康デー

取り組みのスローガン

毎月21日は、振り返ってみよう 私の健康
～昨日より今日 今日より明日 今できることから始めよう～

健康に関する情報は、市ホームページでもご覧になれます。