

事業名	対象	期 日	時 間	場 所	備 考
乳幼児健康相談	乳幼児の保護者	1月22日(金)	午前10時～11時30分	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。
食事相談 みそ汁の塩分測定	市民	1月25日(月)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時		
もぐもぐ(離乳食)教室	4カ月健診を受けられたお子さんの保護者	1月28日(木)	午後1時～3時30分		
1歳すくすく教室	平成21年1月生まれのお子さん	2月4日(木)	午前10時～11時30分		
こころの健康相談	不眠・ふさぎ込む・怒りっぽい・認知症などで悩みの方	1月22日(金)	午後1時～3時	保健センター	要予約 東濃保健所(☎②1111・内線362)または保健センター
		1月26日(火)		東濃保健所	
★注 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)	平成21年1月以前に生まれた2歳未満のお子さん	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。該当するおさんは、1月15日(金)までに保健センターへお申し込みください。			
★注 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)	平成21年9月以前に生まれた7歳未満のお子さん	①平成21年9月生まれのおさんは、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21年8月以前に生まれた7歳未満のおさんで、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、1月15日(金)までに保健センターへお申し込みください。 ③平成21年1月までに3種混合予防接種(初回)を3回接種終了されているおさんは、追加接種を1月15日(金)までに保健センターへお申し込みください。 ※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。			
★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お申し込みください。 ※接種は2月からですが、1月25日(月)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。				
健康相談	市民	1月27日(水)	午後1時15分～2時	保健センター	血圧測定・尿検査など
歯科健診・相談			午後1時15分～2時30分		歯の健診・相談、歯みがき指導

## 『メタボ予防・解消のための運動教室』

～無理せず始めて目指せ! 脱メタボ!～

皆さん体を動かしていますか? 適切な運動は生活習慣病の予防・改善やストレス解消に効果があります。運動することが体に良いと分かっていても、実際に運動を始めるきっかけがない、どんな運動をしたら良いか分からないという方は多いのではないのでしょうか。

そこで、楽しく体を動かし、運動を始めるきっかけとして、この教室に参加してみませんか?

- 日 時 1月21日(木)・29日(金)、2月4日(木) 午後1時30分～3時(全3回)
- 場 所 保健センター4階・大研修室
- 対 象 者 40～64歳の方  
※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中の方や医師から運動の制限をされている方は、ご遠慮ください。また、原則3日間参加できる方
- 内 容 自宅でできる筋トレ・ピラティス・有酸素運動など
- 講 師 宮田佳子氏(健康運動指導士)
- 定 員 20人(先着順)
- 持 ち 物 汗ふきタオル、水分補給のための飲み物、運動のできる服装、運動靴
- 申し込み 1月19日(火)までに、電話で保健センターへお申し込みください。

