健康ガイド

問い合わせ　保健センター（すこやか館内）☎㊺2010

プレママクラス
対　　象：妊婦さん　１科・２科
期　　日：①11月４日(木)　②11月11日(木)
時　　間：午後１時～４時
場　　所：保健センター
持 ち 物：①歯ブラシ、母子健康手帳
　　②母子健康手帳、体操のできる服装
締め切り：①11月２日(火)　②11月９日(火)

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：①10月22日(金)　午前10時～11時30分
　　②10月25日(月)　午前10時～11時30分
　　午後１時30分～３時
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：10月28日(木)　午後１時～３時30分
場　　所：保健センター
定　　員：20人（先着10人まで託児可能）
持 ち 物：エプロン、三角巾、筆記用具
締め切り：10月26日(火)

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：10月26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

献血
対　　象：16歳以上69歳以下の方（献血方法により、年齢・体重で献血基準が変わります）
日　　時：11月７日(日)　午前９時30分～午後４時
場　　所：駄知公民館
持 ち 物：献血手帳または献血カード

健康相談・禁煙相談
対　　象：市民
日　　時：10月28日(木)　午後１時15分～２時
場　　所：保健センター
内　　容：血圧測定・尿検査など
※禁煙相談をご希望の方は、事前に電話で申し込みください。相談日以外でも受け付けます。

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10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、10月15日(金)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、確実にかかったことがある方は、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６月以前に生まれた７歳半未満のお子さん。
①平成22年６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５月以前に生まれた７歳半未満のお子さんで、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、10月15日(金)までに保健センターへ申し込みください。
③平成21年10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、10月15日(金)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。

★注
※個別予防接種の申し込みは、保健センターへFAX(㊸0095・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11月からですが、10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。

食生活改善講習会
対　　象：①肥田町　②妻木町・下石町　③駄知町　④泉町　⑤土岐津町　⑥泉町　⑦鶴里町・曽木町
期　　日：①11月１日(月)　②11月２日(火)　③11月５日(金)　④11月９日(火)　⑤11月11日(木)　⑥11月19日(金)　⑦11月24日(水)
時　　間：午前10時～午後１時
場　　所：①肥田公民館　②妻木公民館　③駄知公民館　④⑤⑥保健センター　⑦鶴里公民館
定　　員：20人（先着順）
持 ち 物：エプロン、三角巾、筆記用具
締め切り：開催日の１週間前までに保健センターへ申し込みください。

成人歯科健診
対　　象：市民
日　　時：10月28日(木)　午後１時15分～２時30分
場　　所：保健センター
内　　容：歯の健診・相談、歯みがき指導

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。