

健康ガイド

問い合わせ 保健センター(すこやか館内) ☎552010

パパマクラス

対象：妊婦さんと夫
日時：12月5日(日) 午後1時～3時30分
場所：保健センター
内容：助産師の話、お風呂の入れ方実習、お父さんの妊婦体験
定員：15組(先着順)
締め切り：12月2日(木)

マタニティクッキング

対象：妊婦さん
日時：12月3日(金) 午前10時～午後1時
場所：保健センター
内容：栄養士による妊婦さんの食事についてのお話と実習
持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、母子健康手帳
定員：20人(先着順)
締め切り：11月26日(金)

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：①11月22日(月) 午前10時～11時30分
午後1時30分～3時
②11月26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：11月25日(木) 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：11月22日(月)

1歳すくすく教室

対象：平成21年11月生まれのお子さん
日時：12月9日(木) 午前10時～11時30分
場所：保健センター
内容：食事・おやつの話、試食、絵本の読み聞かせ
持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お子さん用のお茶
定員：12人(先着順)
締め切り：12月7日(火)

健康相談・禁煙相談

対象：市民
日時：11月26日(金) 午後1時15分～2時30分
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。

成人歯科健診

対象：市民
日時：11月26日(金) 午後1時15分～2時
場所：保健センター
内容：歯の健診・相談、歯みがき指導

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11月以前に生まれた2歳未満のお子さん。該当するおさんは、11月15日(月)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7月以前に生まれた7歳未満のお子さん。
①平成22年7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22年6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、11月15日(月)までに保健センターへ申し込みください。
③平成21年11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さんは、11月15日(月)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(☎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12月からですが、11月25日(木)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：11月30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(☎21111・内線362)または保健センター

男性の料理教室

対象：市内在住の男性
日時：12月4日(土) 午前10時～午後1時
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(先着順)
締め切り：12月2日(木)

結核検診(追加)

対象：昭和46年4月1日以前に生まれた方(勤務先・病院などで受診される方、妊娠中の方は除く)
場所：①保健センター ②駄知体育館駐車場 ③西部支所(下石)
期日：①12月1日(水) ②③12月2日(木)
時間：①午前9時～11時30分 午後1時～3時
②午前9時～11時30分 ③午後1時～3時
※受診票のない方で、検診を希望される方は、最寄りの会場へ直接お出掛けください。

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。