

# 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：3月6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：3月3日(木)

## 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：①2月25日(金) 午前10時～11時30分  
②2月28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：2月24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：2月22日(火)

## ぱくぱく(幼児食)教室

対 象：3歳児健診を受けられたお子さんと保護者  
日 時：3月2日(水) 午前10時～11時30分  
場 所：保健センター  
内 容：幼児食の話、親子で実習  
定 員：15組(先着順)  
持 ち 物：筆記用具、エプロン、三角巾(お子さんも必要)  
締め切り：2月28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：2月22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：3月1日(火) 午後2時～4時  
場 所：サンビックスホームセンター  
持 ち 物：献血手帳または献血カード

## 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22年2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、2月15日(火)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) ★注

対 象：平成22年10月以前に生まれた7歳未満のお子さん。  
①平成22年10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9月以前に生まれた7歳未満のお子さんと、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、2月15日(火)までに保健センターへ申し込みください。  
③平成22年2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、2月15日(火)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3月からですが、2月25日(金)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・禁煙相談

対 象：市民  
日 時：2月23日(水) 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。



## 成人歯科健診

対 象：市民  
日 時：2月23日(水) 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。.....