

# 健康ガイド

保健センター(すこやか館内) ☎⑤2010

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。

## 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19日(月) 午前10時～11時30分  
 午後1時30分～3時  
 ②12月22日(木) 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か月児健診を受けたお子さんの保護者  
**日 時** 12月21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)  
**縮め切り** 12月19日(月)



## 健康相談

**対 象** 市民  
**日 時** 12月21日(水) 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。

## 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20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へ

## 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)



**対 象** 平成22年12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)



**対 象** 生後3カ月～7歳半未満のお子さん  
**内 容** 〔初回〕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していない方  
 〔追加〕平成22年12月までに3種混合予防接種を3回接種終了しているお子さん  
 ※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〔1期初回・追加〕〔2期〕(医療機関での個別接種)



**対 象** 〔1期〕平成20年11月以前に生まれたお子さん  
 ※7歳半～9歳未満までのお子さんも受け付けます。  
 〔2期〕平成7年6月～平成14年12月生まれのお子さん  
**内 容** 〔1期初回〕今までに日本脳炎予防接種を一度も受けていないお子さん(6～28日間隔で2回接種)  
 〔1期追加〕初回接種(2回)終了から、おおむね1年経過しているお子さん(1回接種)  
 〔2期〕  
 ・小学3年生、中学3年生、高校1年生で、幼児期に3回接種していない方  
 ・小学4・5・6年生と中学1・2年生で、幼児期に4回接種していない方(ただし、4回目の接種は3回目の接種終了後、おおむね5年の間隔を置くことが望ましい)  
 ※接種回数・接種時期は、これまでの接種歴により異なります。不明な点は問い合わせください。



※個別予防接種の申し込みは、12月15日(木)までに、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26日(月)以降に、申し込みをし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、予約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。

## 健康とき21計画

～まかしとき 健康づくり!!～

- 《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
- 《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
- 《アルコール》適度な節度ある飲酒を心掛けましょう
- 《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～