

12月の 保健センターのお知らせ

☎ 65・0065
FAX 62・0551



会場名の記載がない催しは保健センターで開催。申し込みは、特に指定がない場合は同センターへご連絡を。協力医療機関についてのお問い合わせも同センターへお願いします。

◎ 健康診査

乳幼児健診

対象は3か月・10か月・1歳6か月・3歳児。
該当者には通知。対象や日程の確認は保健センターか市ホームページで。

成人の個別検診＝市内の実施医療機関

- ◆子宮がん…来年1月31日（木）まで。対象は20歳以上の女性。
- ◆乳がん…来年2月28日（木）まで。対象は40歳以上の女性。
- ※期間中は実施医療機関へ直接受診も可（要予約）。子宮がん・乳がんは2年に1回のため23年度に受診した人は25年度に受診を。

◎ 予防接種

個別接種＝市内の協力医療機関

- ◆乳幼児（BCG、三種混合1期、麻しん風しん1期・2期、日本脳炎1期、不活化ポリオ、四種混合1期）
- ◆児童（三種混合2期、日本脳炎2期）
- ◆生徒（麻しん風しん3期・4期）
- いずれも該当者には通知済み。対象などは保健センターか市ホームページでご確認を。転入や紛失などで予診票をお持ちでない人は、保健センターへご連絡ください。

◎ 教室・相談

健やか育児相談

10日（月）9時30分～11時。育児の悩みや歯・食事の相談、身体計測など。対象は乳幼児の保護者。無料。申し込み不要。

歯っぴースマイル教室 （2歳児むし歯予防教室）

- 13日（木）9時～11時15分。歯の話や歯科健診、フッ素塗布。
- ◆2歳6か月児（平成22年1月8日～7月4日生まれ）…先着20人。
- ◆2歳児（平成22年7月28日～12月14日生まれ）…先着30人。
- いずれも参加費300円。各1回のみ参加可。申し込みは、3日（月）から電話で。

心の健康相談室

17日（月）11時～15時45分。子育ての悩みや人間関係、仕事のストレスなどの相談にカウンセラーが応じる。先着3人。無料。申し込みは、3日～14日（金）に電話で。

離乳食教室

21日（金）14時～16時。離乳食の話と試食。対象は6～9か月児の保護者。先着15人。無料。対象児のみ託児あり。申し込みは、3日から電話で。

はしかにならない！させないために！！

麻しん風しんの予防接種を受けましょう



麻しん（はしか）は非常に感染力が強く、高熱や発疹のほか、重症化すれば脳炎や肺炎などを引き起こすこともあります。特効薬はなく、発症を防ぐには予防接種が必要。早めの接種をお勧めします。

【対象者】

- ◆1期…1歳児（3か月児健診で案内）
- ◆2期…平成18年4月2日～19年4月1日生まれ

- ◆3期…11年4月2日～12年4月1日生まれ
- ◆4期…6年4月2日～7年4月1日生まれ
- ※2～4期は4月に通知済み。

【接種期限】

- ◆1期…2歳の誕生日の前日
- ◆2期・3期・4期…来年3月30日（土）

【費用】

無料（接種期限を過ぎると自己負担）

『食』から健康づくりを始めませんか？



管理栄養士を派遣

「食」を通じて健康づくりのきっかけとしてもらうため、管理栄養士の出前講座を実施します。

【実施期間】 来年1月7日（月）～3月末まで

【場所】 会場は申込者で準備（市内に限る）

- 【内容】 ◆高齢者向けの食事
- ◆低栄養予防のために
- ◆高齢期における生活習慣病予防 など

【対象】 市民で構成する10～30人の団体

【料金】 無料

【その他】 日程などの相談も可能

【申し込み方法】 希望日の1か月前までに電話で。

管理栄養士の 電話相談も実施中

「健康のためにどんな食事をしたらいいのだろう？」「最近太ってきたけどどうしたらいいのだろう？」など食生活で気になることはありませんか。知っておきたい食の話や相談などに管理栄養士がアドバイスします。気軽にお電話ください。

【日時】

平日の8時30分～17時

【問い合わせ先】

保健センター（☎65・0065）



かからない！うつさないために！！

守って防いでインフルエンザ

インフルエンザは、感染している人の咳やくしゃみ、唾などの飛沫と一緒にウイルスを、のどや鼻から吸いこむことによって感染します。

また、飛沫が付着したものを触った手を介して口や目、鼻の粘膜から感染する場合がありますので、次の点に注意しましょう。

【かからないために】

- ◆外出するときは人混みをなるべく避ける
- ◆帰宅したら手洗いとうがいを

- ◆十分な睡眠・栄養・水分を取り、体調を整える
- ◆室内を適度な温度と湿度に保つ

【うつさないために】

- ◆発熱・咳・くしゃみなどの症状があるときはマスクを着用するなど「咳エチケット」を徹底する
- ◆なるべく外出を避ける



不活化ポリオワクチンの 追加接種を開始します

9月から不活化ポリオワクチンの初回接種（3回目までの接種）を実施していますが、追加接種（4回目）も12月1日（土）から接種可能となりました。

【追加接種開始日】 12月1日

【実施場所】 市内の協力医療機関

【接種回数】 追加の1回分（3回目から1年後）

【対象】 生後3か月～7歳6か月になる前日までの人。該当者には通知済み。

【料金】 無料

歯周疾患検診の受診を

歯周病は、40歳以上の人に急増している歯ぐきの病気。悪化すれば歯が抜け落ちてしまいます。大切な歯と歯ぐきを守るため早めの受診を。

【実施期間】 来年2月28日（木）まで

【場所】 市内の協力歯科医療機関

【内容】 ◆歯周病検査 ◆ブラッシング指導
◆歯・軟組織・顎関節などの検診

【対象】 40・50・60・70歳の人（来年3月31日現在）

【料金】 500円

【申し込み方法】 電話で保健センターへ。