

◇プレママ・パパ教室 健康増進係 ☎ 66-9132

とき	対象者	内容	持ってくる物
4月13日(休) 午前9時45分～ 正午	妊婦 及び 配偶者等	妊娠・出産 について	筆記用具 母子手帳

※希望者は、1週間前までに電話で申し込んでください。

◇ベビーサークル(事前の申込みは不要です。)

赤ちゃんとお母さん集まれ! 気軽に話し合えるサークルです。

とき	対象者	持ってくる物
4月11日(火)、 5月9日(火) 午後1時30分～ 3時	乳児(1歳未満) とお母さん	必要なミルク、 オムツなど

※今年度からは毎回スタッフ(保健師・保育士)が入ります。

◇育児相談 健康増進係 ☎ 66-9132

とき	内容
4月4日(火)、4月20日(休) 5月11日(休)、5月23日(火) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	助産師による育児相談 ※要予約

※育児相談は事前に申込みが必要です。希望者は早めに電話で申し込んでください。

予防接種 ●受付時間=午後1時30分～2時30分
●場 所=保健センター

◇ポリオ生ワクチン 健康増進係 ☎ 66-9132

とき	対象児	接種方法
5月30日(火) 午後1時～	平成17年7月1日 ～9月30日生まれ	経口投与(2回) ・6週間以上の間隔 をあける。
5月31日(火) 午後1時～	平成17年10月1日 ～12月31日生まれ	・下痢をしている場合は 受けることができない。

※平成17年11月生まれ以降のお子さんは、平成18年4月よりBCGは医療機関で個別接種になります。

平成18年度

健康カレンダーの変更お知らせ

平成18年度健康カレンダーに掲載しました「成人栄養相談」の日程と申込先が下記の通り変更になりました。また、「個別検診について」担当課の訂正がありました。謹んでお詫び申し上げます。

●日にち=4月25日(火)、5月23日(火)、6月2日(金)、7月25日(火)、8月3日(休)、9月15日(金)、10月17日(火)、11月9日(木)、12月15日(金)、平成19年1月19日(金)、2月1日(木)、3月15日(木)

●問合せ・申し込み先=保険課 高齢者支援係 ☎ 66-9129

●婦人科検診申し込み方法=健康福祉課→保険課

保健

保健センター ☎ 66-4584
健康福祉課 健康増進係 ☎ 66-9132
保険課 高齢者支援係 ☎ 66-9129

健康相談・健康診査 ●場所=保健センター

◇母と子の栄養相談 健康増進係 ☎ 66-9132

お子さんの離乳食、幼児食のことなど、専門の栄養士が相談に応じます。

とき	内容
4月18日(火)、5月16日(火) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	栄養士による個別栄養相談 ※要予約

※事前に申込みが必要です。希望者は電話で申し込んでください。

◇成人栄養相談 高齢者支援係 ☎ 66-9129

高脂血症、高血圧、肥満、糖尿病の食事など生活習慣改善に向けての食事について、専門の栄養士が相談に応じます。

とき	内容
4月25日(火)、5月23日(火) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	栄養士による個別栄養相談 ※要予約

※事前に申込みが必要です。希望者は電話で申し込んでください。

◇乳幼児健康診査 健康増進係 ☎ 66-9132

健 診	とき	対 象 児	受付時間
4か月	4月24日(金)	平成17年12月生まれ	午後1時 ～ 2時
10か月	4月 6日(木)	平成17年6月生まれ	
1歳6か月	4月14日(金)	平成16年9月生まれ	
3歳	4月10日(月)	平成15年3月生まれ	

※1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査は歯科検診がありますので、口の中をきれいにしておいてください。

「よい歯のコンクール」募集

▼応募条件＝

①親と子のよい歯のコンクール=平成17年4月1日から平成18年3月31日に3歳児健診を受け、むし歯がなく健康な幼児とその親(お父さん、お母さんのどちらでも参加できます。)

②3歳児よい歯のコンクール=平成17年4月1日から平成18年3月31日に3歳児健診を受け、むし歯がなく健康な幼児

▼応募方法・期限=健康福祉課にある所定の申込み用紙に記入の上、4月28日(金)までに申し込んでください。

(母子手帳を持参してください。)

▼問い合わせ先=健康福祉課 健康増進係

☎ 66-9132

●●健康づくりのための運動教室のお知らせ●●

日常生活の中に運動を取り入れることは、健康づくりで大切なことです。「健診で数値が高くなってきた」「運動不足を感じている…」など、「運動をしたいけれど、どう取り組んだらよいかわからない」という人のために、町では17年度に引き続き、今年度も次の運動教室を開催します。

①「かんたんフィットネス教室（1回目・春コース）」
 月23日、6月30日
 （毎週金曜日、全8回）

「かんたんフィットネス教室」では、運動について基本の部分をストレッチ、筋力トレーニングやウォーキングなどの実践と理論を交えて分かりやすく紹介していきます。

仲間と一緒に、楽しく無理なく運動習慣を身につけませんか？

▼申込み 4月3日（月）から受付開始します。健康増進係まで電話でお申し込みください。（定員になり次第締め切らせていただきます）

▼対象 40歳から69歳で町内在住の人

▼定員 先着30名

▼日程 5月12日、5月19日、5月26日、6月2日、6月9日、6月16日、6月23日、6月30日

※（2回目・秋コース）は、9月から10月に開催予定です。

▼時間 午前10時～正午

▼場所 体育センター

▼費用 1,000円
 （保険料、教材費）

▼内容 運動の理論についての講義、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動（ウォーキング）の実践など

▼指導者 健康運動指導士



②「つき浮き水中運動教室」
 町では、17年度に引き続き、今年度も「つき浮き水中運動教室」を開催します。

教室では、主にプールでの水中運動を取り入れて、水中ウォーキング、楽しいアクアビクス、筋力トレーニングなどを実施していきます。

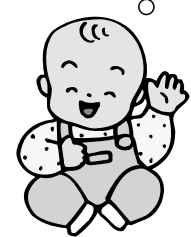
今年度は、週1回、8回コースで4回開催します。

1回目は9月から10月（午前中）、2回目は9月から10月（夜間）、3回目は11月から12月（午前中）、4回目は1月から2月（午前中）を予定しています。

1回目から4回目の参加希望申し込みについては、7月号の広報かみのかわでくわしくお知らせいたします。

▼問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係
 ☎9132

麻しん・風しんの
 予防接種の受け方が
 変わります



厚生労働省の方針で、麻しん・風しんワクチンの接種方法が18年4月から変わります。

◆ポイントはこちらのとおりです。

- ①使用するワクチンが、麻しん・風しんの混合ワクチン（MRワクチン）になります。
- ②接種回数が2回になります。（1期と2期）
- ③1期は1歳以上2歳未満、2期は小学校入学前の1年間。

生年月日別に解説しますので、注意してお読みください。

▼問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係
 ☎9132

対象年齢	麻しん・風しん 予防接種の接種歴	MRワクチンの接種方法
平成16年4月2日 ～ 平成17年4月1日 生まれ	どちらも未接種	平成18年4月1日以降に、2歳になる前にMRワクチンの1期を受け、その後2期（就学前）を受ける。
	どちらか片方のみ 接種済	2歳になる前までに、残りの片方を接種してください。（H19年3月31日まで1年間、経過措置があります。）
平成17年4月2日 以降生まれ		1期と2期のMRワクチンを接種してください。