

保健相談センターだより

■ 検診・健康相談

会場：保健相談センター（予約☎ 235-7880）

相 談 名	相談日・受付時間
がん検診(予約制) 胃・大腸・肺・・・40歳以上 乳・子宮・・・30歳以上	9 月23日(土)・10月29日(日) 10月31日(火)・・・午前のみ
医療相談(予約制)	火曜日／午後 1 時～ 2 時20分・変更の場合あり
歯科相談(予約制)	8 月24日(木)・9 月14日(木) ／午前 9 時～ 11時30分
くすりの相談(予約制)	8 月 1 日(火)・9 月 5 日(火) ／午後 1 時～ 2 時30分
健診後の相談(予約制)	8 月18日(金)・9 月15日(金) ／午前 9 時30分～ 11時
運動・膝・腰痛の相談(予約制)	8 月 8 日(火)・9 月12日(火) ／午前 9 時30分～ 11時
健康・栄養相談(予約なし)	8 月23日(水)・9 月20日(水) ／午前10時～ 11時
骨の相談(予約制)	8 月23日(水)・9 月20日(水) ／午前 9 時15分集合
禁煙相談	随時受付
※くすりの電話相談	毎週水曜日 午後 1 時～ 3 時 電話☎233・4494または F A X 233・3885（医療センター）へ

■ 乳幼児の健診と相談

会場：保健相談センター（☎ 235-7880）

健診・相談名	対 象	月日・受付時間
4か月児健康診査	18年 3 月 1 日～ 18日生まれ	8 月3日(木)午後 1 時～ 1 時30分
	18年 3 月16日～ 30日生まれ	8 月24日(木)午後 1 時～ 1 時30分
	18年 4 月 1 日～ 15日生まれ	9 月14日(木)午後 1 時～ 1 時30分
	18年 4 月16日～ 30日生まれ	9 月28日(木)午後 1 時～ 1 時30分
8か月児健康診査	満 8 か月～ 11か月の前日	指定の医療機関へ
(歯科)	17年 1 月 1 日～ 15日生まれ	8 月3日(木)午前 9 時15分～ 9 時45分
	17年 1 月16日～ 31日生まれ	8 月17日(木)午前 9 時15分～ 9 時45分
1歳6か月児健康診査	17年 2 月 1 日～ 15日生まれ	9 月7日(木)午前 9 時15分～ 9 時45分
	17年 2 月16日～ 28日生まれ	9 月21日(木)午前 9 時15分～ 9 時45分
(内科) 1歳6か月児健康診査	歯科健康診査受診後～ 1 歳 9 か月児・指定の医療機関へ	
2歳児歯科健康診査	16年 7 月生まれ	8 月18日(金)午後 1 時～ 1 時30分
	16年 8 月生まれ	9 月15日(金)午後 1 時～ 1 時30分
3歳6か月児健康診査	15年 1 月 1 日～ 15日生まれ	8 月2日(水)午後 1 時～ 1 時30分
	15年 1 月16日～ 31日生まれ	8 月23日(水)午後 1 時～ 1 時30分
	15年 2 月 1 日～ 15日生まれ	9 月6日(水)午後 1 時～ 1 時30分
	15年 2 月16日～ 28日生まれ	9 月20日(水)午後 1 時～ 1 時30分
離乳食講習会(予約制)	満 7 ～ 10か月児とその保護者	9 月 8 日(金)午前 9 時45分～ 10時
母と子のこころの相談(予約制)	乳幼児と保護者	8 月8日・8 月22日・9 月26日(火) 時間は予約時に決定
幼児おし歯予防教室(予約制)	満 1 歳～ 1 歳3か月児とその保護者	8 月 4 日(金)午前 9 時45分～ 10時
地域育児相談	乳幼児と保護者	8 月2日・9 月 6 日(水)午前 9 時45分～ 会場：保健相談センター 10時30分
		8 月 4 日(金)午前 9 時45分～ 10時30分 会場：柏ヶ谷コミセン
		9 月 1 日(金)午前 9 時45分～ 10時30分 会場：門沢橋コミセン

■ BCG 予防接種

◎誕生日により実施日を指定しています

◎ツベルクリン反応検査は、平成17年4月から廃止となりました。

対 象 者	日 程	
18年4月 1 日から15日生まれ	7月25日(火)	▷受付時間 午後 1 時20 分～ 2 時(時間厳守) ▷会場 保健相談センター
18年4月16日から30日生まれ	7月28日(金)	▷当日、母子健康手帳と予防接種予診票(会場でも配布)を持って直接会場へ
18年5月 1 日から15日生まれ	8月30日(水)	▷対象年齢は、2 か月～ 6 か月に達する日の前日までです。
18年5月16日から31日生まれ	8月31日(木)	対象年齢を過ぎると接種できませんので、ご注意ください。
18年6月 1 日から15日生まれ	9月13日(水)	
18年6月16日から30日生まれ	9月19日(火)	

■ ポリオ予防接種

◎誕生日により実施日を指定しています

〔 1 回目接種 〕	平成18年 1 月生まれ＝ 9 月21日(木) 2 月生まれ＝ 9 月22日(金) 3 月生まれ＝ 9 月25日(月) 4 月生まれ＝ 9 月26日(火) 5 月生まれ＝ 9 月29日(金)
▷受付時間 午後 1 時20 分～ 2 時(時間厳守) ▷会場 保健相談センター ▷当日、母子健康手帳と、予防接種予診票(会場でも配布)を持って、直接会場へ ▷対象年齢は、3 か月～ 7 歳 6 か月に達する日の前日までです。健康上の理由等で指定日に来られない方は、保健相談センターへ問い合わせして下さい。 ▷ポリオの予防接種は、6 週間以上の間隔で 2 回服用します。間隔が長くあいても効果に差はありません。	

いきいきハツラツ！ 2006

申 間 保健相談センター ☎ 2 3 5 － 7 8 8 0

■新婚さん・妊婦さん対象

「作って食べて伝えよう郷土の味(その1)」

郷土の食文化や郷土の味等の体験をとおして、望ましい食生活の基礎と実践を学び、毎日の食事に生かしてみませんか。

▷3日間1コース

▷対象 新婚の方、妊婦(妊娠8か月まで)

▷定員 先着30人 ▷申し込み 9月8日(金)まで

▷費用 500円

日 程	時間・会場	内 容	持ち物
9 月19日(火)	午前10 時～正午 受付 9 時40 分 保健相談センター	講話 食卓再点検	筆記用具 ※食事記録
9 月27日(水)		講話、試食	筆記用具 エプロン、三角巾
10月 3 日(火)		調理実習	筆記用具、エプロン 三角巾、手拭

※食事記録は、事前に送付します。

■ビナウォーキング

生活習慣病予防、健康増進のために、あなたに合ったウォーキング方法を学びます。

▷2日間1コース

▷開催時間 午前 10 時～正午 (受付時間 9 時 40 分)

▷定員 各会場先着 30 人

▷費用 500円 ▷申し込み 9月15日(金)まで

日 程	会 場	内 容	持ち物
9 月19日 9 月26日	火 中新田コミセン	(1 日目) 足型・足圧測定、歩く効果、正しい姿勢、靴の選び方、ストレッチ等 (2 日目) ウォーキング(会場周辺・1 時間程度)、ストレッチ ※雨天の場合、室内での健康体操等	(1 日目) 動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物、ゴムバンド(お持ちでない方は、当日貸出) 健康手帳(お持ちでない方は、当日発行) (2 日目) 動きやすい服装、ウォーキングシューズ(履き慣れた物)、タオル、飲み物、ゴムバンド、健康手帳 ※雨天の場合、室内履き
9 月25日 10 月2 日	月 本郷コミセン		
9 月27日 10 月4 日	水 大谷コミセン		
9 月28日 10 月5 日	木 上今泉コミセン		
9 月29日 10 月6 日	金 門沢橋コミセン		

■「地場産食材を使った

我が家の自慢料理を募集」

食事を楽しく、おいしく食べて家族団らんの時間をつくれる我が家の自慢料理を募集します。ご自慢の家庭料理を提案してみませんか。

応募資格	市内在住の方で二次選考に参加し調理できる方
応募期間	7 月18日(火)～8 月4 日(金) (必着)
募集内容	家庭で手軽にできるもの、下記の地場産食材を必ず含めた献立
地場産食材	きゃべつ、とまと、れたす、きゅうり、はくさい、じゃがいも、さつまいも、しいたけ、だいこん、たまご
応募要項・用紙は各コミセンに備え付けています。 応募方法、詳細は、ホームページ及び保健相談センターへ	

～麻しん及び風しんの 予防接種制度が変更になりました。～

平成 18 年 4 月 1 日より、麻しん及び風しんの予防接種が麻しん風しん (MR) 混合ワクチンの 2 回接種制度に変わりましたが 6 月 2 日から更に実施方法が変わりました。

改正内容①過去に麻しん・風しんの単独の予防接種を受けたことがあるお子さんも第 2 期の接種が受けられます。

②現行では第 1 期、2 期は麻しん風しん (MR) 混合ワクチンによる接種だけが法に基づくものですが麻しん・風しんの単独ワクチンで接種を受けた場合も法律に基づく接種となります。

対象年齢：第 1 期 1 歳以上 2 歳未満。

第 2 期 5 歳以上 7 歳未満で翌年小学校に入学予定のお子さん。
不明な点はお問い合わせください。