

こんにちは保健センターです

こんにちは保健センターです

「こんにちは保健センターです」に関する申し込み・問い合わせは、市役所健康管理課 ☎443-1631へ。



咳エチケットやうがい・手洗いをかかさずに!!



予防接種は 体調のよいときに受けましょう

予防接種は感染対策上もっとも有効な手段の1つです。

現在、国が定めている定期予防接種は、三種混合（百日咳・ジフテリア・破傷風）・二種混合（ジフテリア・破傷風）、ポリオ・日本脳炎・麻しん・風しん（麻しん・風しんは現在混合が主）・BCGです。そして保護者の方は、お子さんにこれらの予防接種を受けさせる努力義務があります。

予防接種を受ける場合は、かかりつけ医をつくり状態をよくわかった医師に接種していただくと安心です。また、定期予防接種は、対象年齢の幅がありますので、接種年齢になりましたら早めにお受けください。

また、予防接種を行ったために養護、介護が必要になる程度の健康被害が生じた場合は救済制度があります。予防接種の内容をご理解のうえ接種を受けるようにしましょう。

すくすく相談

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じています。

相談は無料です。

※待ち時間の短縮のため、予約制になりました。

- とき** 1月18日(月) 午後1時30分～3時
- ところ** 市総合保健福祉センター
- 持ち物** 母子健康手帳、バスタオル
- 対象** 1歳6カ月未満のお子さんとその保護者
- 申込期限** 1月15日(金)

パパとママの ベビールーム



赤ちゃんの誕生を待つパパとママ！
ふたりで出産・育児について勉強してみませんか。

- とき** 1月16日(土) 午後1時～4時30分
(受付 午後0時30分～0時50分)
- ところ** 市総合保健福祉センター
- 内容** お風呂の入れ方、パパの妊婦体験、先輩パママ体験談、赤ちゃんの抱っこなど
- 持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、スリッパ
- 対象** 出産予定日が平成22年4月1日～6月30日の方
- 定員** 14組（申込順）

※事前の申し込みが必要です。

保健推進員養成講座 「はつらつ健康教室」

地域の健康づくり活動を行う『八街市保健推進員』をご存じですか？

保健推進員は、栄養・運動・子育てなどの健康づくりについての知識や技術を学び、地域に伝えるため、伝達講習会の開催や健康管理課事業の協力を行っています。婦人科検診などで、黄色いエプロンを付け活動しているのを見かけた方もいるのではないのでしょうか？

今回、保健推進員養成のための『はつらつ健康教室』を開催します。地区活動が初めての方も歓迎いたします。ご自身やご家族の健康づくりから始め、仲間と楽しく活動してみませんか？「何か地域の役に立ちたい！」という方のご参加をお待ちしています。

日時	内容	持ち物
1月22日(金) 午前9時～ 11時30分	・年代別の健康づくり (講義・レクリエーション) ・保健推進員活動について (講義)	筆記用具
1月29日(金) 午前9時30分～ 午後2時30分	・栄養素と 食事バランスのとり方 ・衛生管理 (講義・調理実習) ・歯と口の健康 (講義・ブラッシング指導)	実習費500円・ エプロン・三角巾・ ふきん・歯ブラシ・ コップ・タオル・ 筆記用具
3月4日(木) 午後1時30分～ 3時	・運動と健康 ～メタボリックシンドローム を予防する運動～ (実技) 講師：体育指導委員	筆記用具・ 動きやすい服装・ 室内用運動靴・ タオル・飲料水

- ところ** 市総合保健福祉センター
- 定員** 20人（申込順）
- 申込期限** 1月19日(火)

離乳食教室

赤ちゃんが、楽しくおいしく離乳食がすすめられるように、教室を行います。

離乳食に関して、「量やかたさはこれでいいの」など疑問がある方は、この機会に参加してみませんか。

- とき** 1月15日(金) 午前10時30分～11時30分
- ところ** 市総合保健福祉センター
- 内容** 離乳食のすすめ方、栄養相談と試食（保護者のみ）
- 持ち物** 筆記用具
- 対象** 5カ月～1歳6カ月程度のお子さんの保護者
- 定員** 20人（申込順）
- 申込期限** 1月14日(木)

市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています

○市総合保健福祉センター開放日

- 1月4日(月)・5日(火)・8日(金)・
12日(火)・15日(金)・18日(月)・
19日(火)・22日(金)・25日(月)・
26日(火)・29日(金)

○市スポーツプラザ開放日

- 1月6日(水)・8日(金)・13日(水)・
15日(金)・20日(水)・22日(金)・
27日(水)・29日(金)

〈開放時間〉

午前9時～午後4時
(市総合保健福祉センター・市スポーツプラザとも)

〈使用の注意事項〉

- 特定の団体のみでの使用はできません。
- 事故やケガなどには十分注意してください。
- 詳しくは、市役所児童家庭課 ☎443-1693へ。