

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。



子宮頸がん検診実施中！
ぜひこの機会に受けましょう！



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積極的かつ有効な手段の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（麻しん風しんは原則混合ワクチン接種です）、BCGです。そして保護者は、これを受ける努力義務があります。

特に、麻しんについて国が力をいれて接種をすすめています。今年度対象者である現在高校3年生相当の方については、接種率が大変低い状態です。期間は3月31日までです。また他の定期予防接種も対象年齢・接種間隔に気をつけて受けるようにしましょう。

☆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てください。

子どもの「食」教室 ～めざせ！野菜ざらい克服！～

「野菜をもっと食べてくれたら良いのに」お子さんが野菜を食べにくれずに心配しているお母さんも多いのではないのでしょうか。

子どもの野菜嫌いには理由があるようです。お話や調理実習を通して、野菜嫌いを解消していくヒントを探してみませんか？

- と き** 1月20日(木) 午前9時45分～午後0時30分
- と ころ** 市総合保健福祉センター
- 内 容** おやさいメニューの実習とお話
- 持 ち 物** エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具
- 定 員** 24人
- 参加費** 300円
- 申込期限** 1月14日(金)

※1歳以上のお子さんに限り別室にて保育があります。

赤ちゃんとのふれあいマッサージ講座

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、妊婦さんを対象に赤ちゃんとのふれあいマッサージ講座を行います。赤ちゃんとの肌のふれあいはママとパパとの信頼関係を育んだり情緒の安定も保てます。これから出会う赤ちゃんとの生活のためにぜひご参加ください。

- と き** 2月7日(月) 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** 赤ちゃんとのふれあいマッサージ
絵本の読み聞かせとおすすめの絵本の紹介
- 持 ち 物** 筆記用具、スリッパ
- 対 象** 妊婦
- 定 員** 10人（申込順）
- 申込期限** 1月31日(月)



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29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、先輩パパママ体験談、赤ちゃんの抱っこなど
- 持 ち 物** 母子手帳、筆記用具、スリッパ
- 対 象** 出産予定日が平成23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 栄養講習会

市民の健康づくり活動を行う保健推進員による講習会です。
メタボ・生活習慣病の予防はバランスのよい食事から！
意外と知らないバランスのとり方について、和やかな雰囲気の中で学んでみませんか。

- と き** 2月9日(水) 午前10時～午後1時
- と ころ** 市総合保健福祉センター
- 内 容** 新「日本型食生活」（お話、調理実習）
- 参加費** 500円
- 持 ち 物** エプロン、三角巾、ふきん
- 申込期限** 1月31日(月)

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。※予約制

- と き** 1月19日(水) 午後1時30分～3時
- と ころ** 市総合保健福祉センター
- 対 象** 1歳6か月未満のお子さんとその保護者
- 持 ち 物** 母子健康手帳 バスタオル

H I V抗体検査を実施しています

印旛保健所では、H I V抗体検査が当日にわかる「即日検査」、および「夜間検査」を実施しています。

H I V感染者・エイズ患者ともに増加しており、早期発見・早期治療が重要です。

1人で悩まず、まずは検査を受けてみましょう。

☆検査は匿名・無料で受けられます。

☆H I V抗体検査を受けられる方の中で希望者には、「梅毒血清検査」「クラミジア抗体検査」「肝炎ウイルス（C型肝炎ウイルス・B型肝炎ウイルス）検査」も無料で受けることができます。

- と き** 毎月第2火曜日
午前9時30分～10時30分、午後5時30分～7時30分
- 申し込みなど詳しくは、印旛健康福祉センター健康生活支援課 ☎483-1135へ。

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17日(月)・24日(月)・
28日(金)・31日(月)

○市スポーツプラザ開放日

1月5日(水)・7日(金)・12日(水)・
14日(金)・19日(水)・21日(金)・
26日(水)・28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。