

こんにちは保健センターです

こんにちはは保健センターです



すくすく相談

10月24日(月) 午後1時30分～3時
市総合保健福祉センター ※予約制

65歳以上の方へインフルエ

ンザ予防接種のお知らせ
インフルエンザ予防接種を次のとおり行います。接種を希望する方は、医療機関に予約して受けてください。詳しくは、65歳以上の方に9月下旬に個別に通知しました。

実施期間

10月1日～12月24日

対象者

- ① 65歳以上の方
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓もしくは呼吸器の機能に障害がある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある方

※実施期間中に対象年齢に達した方は、運転免許証または保険証など生年月日と住所が確認できるものを御持参のうえ健康管理課窓口にお越しください。

接種場所

市が委託契約している医療機関(個別通知をご覧ください)

料金

自己負担金 1000円

※生活保護受給者の方は受給者証を市に申請し医療機関に提出することで自己負担金が免除されます。
麻しん風しん予防接種を受

けましたか

麻しん風しんの予防接種をまだ受けていない方は、体調の良い時期に早めに済ませましょう。

- ① 1期の対象…生後12か月から生後24か月未満の方
- ② 2期の対象…小学校就学前1年間である方
- ③ 3期の対象…中学1年生に相当する方
- ④ 4期の対象…高校3年生に相当する方、高校2年生に相当し、海外へ研修の予定がある方

子宮頸がん(集団検診)の申し込み受付中です

今年度の子宮頸がん「集団検診」は、平成24年1月に実施します。対象年齢に達していても昨年度、検診を受けられなかった方は、問診票が届きません。今お申し込みをいただくと、12月上旬には問診票をお届けできる予定です。

子宮頸がん(個別検診)

の実施期間は、平成24年2月末日までです。

2S教室(2カ月ですつきリズリム2kg痩せ)

対象 対象 おなか周りが気になる40～69歳の市民の方

10月24日～12月19日までの毎週月曜日(12月12日を除く)全8回
午後1時30分～

市総合保健福祉センター

内容 計測、運動実技(エアロバイクなど)、食事アドバイス、体重記録など

参加費 無料
定員 15人(定員を超えた場合は抽選)
申込期限 10月12日(水)
※締め切り後、受講可否を申込者全員に通知します。
持ち物など詳細は通知でご確認ください。
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。
10月23日(日)
午後1時～4時30分

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 母子手帳、筆記用具、スリッパ

対象 出産予定日が平成24年1月1日～3月31日の方
定員 14組(申込順)
※要事前申込

ママになろう!ハッピームーム

内容 妊娠や育児について学んだり、相談できる場、また、妊婦さん同士がお友達になれる場として、ハッピームームを開催します。

妊娠中のひとときを、楽しく過ごしてみませんか。
対象者 出産予定日が平成24年2月1日～平成24年4月30日の方
定員 20人(申込順)
1課
産科医のお話、妊婦体操、おっぱいの手入れなど
とき 11月10日(木)
午後1時15分～4時

市総合保健福祉センター

内容 お風呂の入れ方、赤ちゃんとの対面、抱っこの方など

とき 12月1日(木)
午後1時15分～4時

参加費 2課のみ材料費
500円

中高年のためのリズム体操

内容 市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、楽しく身体を動かせるリズム体操とストレッチを紹介します。

とき 10月7日(金)、11月18日(金)、12月6日(火)
※1回のみの参加でも可
ところ 市総合保健福祉センター
対象 中高年の男女
定員 各回30人(申込順)
持ち物 バスタオル・タオル・飲料水・筆記用具
※運動のできる服装でお越しください
申込期限 各回の前日まで

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
10月3日(月)・7日(金)・13日(木)・14日(金)・17日(月)・21日(金)・27日(木)・28日(金)・31日(月)

○市スポーツプラザ開放日
10月5日(水)・7日(金)・12日(水)・14日(金)・21日(金)・26日(水)・28日(金)

【開放時間】 午前9時～午後4時
【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。