

妊婦・乳幼児



母子健康手帳をお忘れなく。

妊婦・乳幼児健診

母子健康手帳にとじ込まれている「妊婦一般健康診査票（前期・後期）」と、冊子「予防接種と子どもの健康」とじ込まれている「乳児一般健康診査票（4カ月・10カ月）」は、県内の医療機関で使用できます。転入、紛失などでお手元がない人は事前に保健センターまでご連絡ください。

■1歳6カ月児健診

日時 4月20日(木)・25日(火)・27日(木)、5月11日(木) いずれも午前8時45分～10時25分 **場所** 保健センター **その他** 対象児には個人通知します

■3歳児（3歳6カ月児）健診

日時 4月20日(木)・27日(木)、5月11日(木) いずれも午後0時40分～2時20分 **場所** 保健センター **その他** 起床時の尿をびんに入れて持参を。対象児（3歳6カ月ごろ）には個人通知します

デンタルマタニティスクール

日時と場所 5月19日(金) 午後1時30分～3時30分 保健センター **内容** 講話と歯磨き指導など **申し込み** 5月12日までに保健センターで直接申し込むか、はがきに「デンタルマタニティ希望」と明記の上、住所、名前、電話番号、現在の妊娠週数を書いて保健センターへ **その他** 歯ブラシを持

参してください。申込者への個人通知はしませんので、当日直接会場へ

乳幼児食教室（無料）

日時と場所・対象 右表のとおり **内容** 乳幼児食の実技指導や相談 **申し込み** 実施日の4日前までに保健センターで直接申し込むか、はがきに受講希望日、対象児の名前・月齢、世帯主の住所・名前・電話番号を書いて保健センターへ **その他** 申込者への個人通知はしませんので、当日直接会場へ

●乳幼児食教室の日時と場所

月	日	対象	場所
5	9(火)	4～7カ月児	保健センター
	16(火)	8～12カ月児	
時間			いずれも午前10時～11時30分

育児相談

一人で悩まずに

日時と場所 (1)4月26日(水) 午前9時30分～11時 保健センター (2)5月10日(水) 午前10時～11時30分 あさけプラザ

予防接種



接種には、市から送付された予診票が必要です。転入、紛失などでお手元がない人は、事前に保健センターまでご連絡ください。

結核予防接種^(ツベルクリン)_(反応・BCG)

日時 5月8日(月)・15日(月) いずれも午前9時～11時30分と午後1時30分～3時30分 **場所** 保健センター **対象** 生後3カ月以上4歳未満の未接種児 **その他** ツベルクリン反応検査の判定とBCG接種は、2日後の同じ場所・時間に行います

ポリオ予防接種

日時 1回目の接種の人…5月9日(火) 2回目の接種の人…5月16日(火) いずれも午前9時～11時30分と午後1時30分～3時30分 4月以前の対象児でま

だ接種していない人は、予備日の4月28日(金)に接種できますが、前日までに予約が必要です **場所** 保健センター **対象** 生後3カ月以上7歳6カ月未満の未接種児 **その他** 1回目と2回目の間隔は6週間以上あけること

麻しんや風しんなど医療機関で行う予防接種

市指定の医療機関で行います。
■ジフテリア・百日せき・破傷風三種混合予防接種

対象 生後3カ月以上7歳6カ月未満の未接種児(第1期追加は、第1期初回の3回目を接種後12カ月以上経過していること) **その他** すでに百日せきにかかったことが明らかな対象児には、保健センターで二種混合を実施します(ただし、二種混合は予約が必要)

■麻しん予防接種

対象 生後1歳以上7歳6カ月未満の未接種児

■風しん予防接種

対象 平成5年4月2日以降生まれで生後1歳以上の未接種児

三重北勢健康増進センター

ヘルスプラザ

☎510-0851 塩浜町1-11 ☎49-3311

■5月の健康度測定・総合体力測定(6・7月の測定日も予約を受け付けています)
健康度測定 測定日 5月13日(土)・20日(土)・24日(水)・31日(水) 測定料 10,500円(6カ月以内に撮影した胸部X線フィルム、肺機能検査結果をお持ちの人は、減額となります)

総合体力測定 測定日 5月5日(例)・7日(日)・11日(木)・14日(日)・18日(木)・21日(日)・25日(木)・27日(土) 測定料 1,580円 予約期限 測定日の10日前まで(電話でも可) **対象** 18歳以上

■転倒予防教室(計10回で1コース)
日時 5月12日～7月14日の毎週金曜

日 いずれも午後1時30分～3時 **受講料** 5,780円 **対象と定員** 60歳以上の人 20人(心臓病や運動制限のある人を除きます) **申し込み** 4月30日までにヘルスプラザへ

■生活習慣病予防運動教室(いずれも計11回で1コース)

受講料 各7,880円 **対象と定員** 18歳以上の人 各20人(心臓病や運動制限のある人・妊娠中の人を除きます) **申し込み** 4月30日までにヘルスプラザへ **その他** 1年以内に受けた血液検査の結果が必要です

高脂血症・肥満改善運動教室

日時 5月11日～7月27日の毎週木曜日(7月20日を除く) いずれも午前10時～11時30分

■高血圧改善運動教室

日時 5月11日～7月19日の毎週水曜日 いずれも午後1時30分～3時(5月11日と7月13日は木曜日の午前10時～11時30分)

■リラクゼーション運動教室

日時 4月23日(日) 午前10時～11時30分 **受講料** 840円 **対象と定員** 18歳以上の人 20人(心臓病や運動制限のある人・妊娠中の人を除きます) **申し込み** 4月22日までにヘルスプラザへ