

保健センター ☎54-8281
FAX 53-6385
☎510-0085 諏訪町2-2 総合会館4・5階)

応急診療所 ☎53-1759
歯科医療センター ☎54-5130

訪問歯科健診
自宅で歯の健診が受けられます。
申し込みは保健センターへ

予防接種

接種には、市から送付された予防票が必要です。

結核予防接種 (ツベルクリン反応・BCG)

日時 10月2日・16日 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

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

ポリオ予防接種についてのお知らせ
ポリオ予防接種は10月以降再開の予定で、決まり次第、広報などでお知らせします。中止期間中にポリオ接種年齢(3カ月～7歳6カ月未満)を超えるなど緊急に接種する必要がある場合は保健センターへ相談してください。

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 生後1歳以上7歳6カ月未満の未接種児

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」にとじ込まれている「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。
1歳6カ月児健診
日時 9月21日・28日、10月5日・12日 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 9月21日・28日、10月5日・12日 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してください。対象児(3歳6カ月ごろ)には個人通知します

1歳6カ月児・3歳児健診を月1回日曜日(10月は1日)に予約制で実施(定員あり)しています。ご希望の方は9月28日までに電話で予約してください。時間は、予約時にご案内します。

デンタル マタニティスクール

日時と場所 10月20日 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** 10月13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」と記入の上、開催日、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 **持ち物** 歯ブラシ

育児相談 一人で悩まずに

日時と場所 9月27日 午前9時30分～11時 保健センター 10月11日 午前10時～11時30分 あさけプラザ

育児学級 びよびよクラブ ～赤ちゃんあつまれ～

日時と場所 10月6日 午前10時～11時30分 保健センター **対象** 満1歳までの乳児 **内容** 育児に関する情報交換、保健婦・栄養士からのアドバイス

育児学級 パパ・ママ教室(無料)

日時と内容 下表のとおり **場所** 保健センター **対象** 市内在住の妊婦とその家族 **定員** 15組(応募多数の場合は抽選) **持ち物** 母子健康手帳、バスタオル **申し込み** 9月18日までに、電話またはファクスで保健センターへ **その他** 個人通知はしませんので当日会場へ

パパ・ママ教室の日時と内容

開催日	内容
1日目 10月3日(火)	ママと赤ちゃんの体・心の準備、母子保健サービスの説明など
2日目 11月10日(金)	ママと赤ちゃんの栄養について、赤ちゃんとの触れ合い体験など
3日目 12月2日(土)	家族そろって楽しい体験、沐浴体験・妊娠模擬体験など
時間	いずれも9時30分～11時30分

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

10月の健康度測定・総合体力測定

健康度測定 医学的検査や体力測定などを行って、運動や栄養などの説明指導を行います。測定日 10月7日(土)・11日(水)・14日(土)・25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方は、それぞれ1,200円、2,300円の減額となります)

総合体力測定 握力、腹筋、柔軟性、平衡感覚、瞬発力、敏捷性、全身持久力を測定し、体力評価・指導票などを提供します。測定日 10月1日(日)・5日(木)・8日(日)・12日(木)・15日(日)・19日(木)・22日(日)・26日(木)・28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

専用使用のお知らせ

第2プール(浅い方のプール)・軽運動室・グラウンドゴルフ場は、貸し切りによる専用使用などがあります。専用使用の時間には個人使用はできませんので、詳しくはヘルスプラザへお問い合わせください。