

妊婦・乳幼児



各健診、相談などには、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。転入、紛失などでお手元に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 1月18日(木)・25日(木) 2月1日(木)・8日(木)・15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 1月18日(木)・25日(木) 2月1日(木)・8日(木)・15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(1月21日)に予約制で実施します。予約期限は1月18日です。時間は予約時にご案内します。

育児相談

一人で悩まずに

日時と場所 (1)1月31日(水) 午前9時30分～11時 保健センター (2)2月14日(水) 午前10時～11時30分 あさけプラザ **問い合わせ** 保健センター

幼児歯みがき教室

「歯八八の教室」



日時と場所 2月23日(金) 午前10時～11時と午後1時30分～2時30分 保健センター **内容** 講話と歯磨き指導など **対象** 2歳6カ月ごろの幼児と保護者 **定員** 各10人(応募多数の場合は抽選) **持ち物** 母子健康手帳、歯ブラシ **申し込み** 2月9日ま

で、保健センターで直接申し込むか、はがきに「歯八八の教室希望」と記入の上、開催日、午前・午後の別、住所、名前、生年月日、電話番号、1歳6カ月児健診受診日を書いて保健センターへ **その他** 希望日時に参加していた人には個人通知はしませんので、当日直接会場へ **問い合わせ** 保健センター

育児学級
ぴよぴよクラブ
～赤ちゃんあつまれ～
日時と場所 2月2日(金) 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 **問い合わせ** 保健センター

デンタル

マタニティスクール

日時と場所 2月16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** 2月9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

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、紛失などでお手元にない人は、事前に保健センターまでご連絡ください。

B C Gとポリオの接種は、三種混合1期3回を接種した後に、また1歳以上なら麻しんも接種した後に接種するのが理想的です。

結核予防接種 (ツベルクリン反応・B C G)

日時 2月5日(月)・19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B C G接種は、2日後の同じ場所・時間に行います **問い合わせ** 保健センター

ポリオ予防接種

日時 1回目の接種の人... 2月6日(火) 2回目の接種の人... 2月20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 (1月以前の対象児でまだ接種していない人は、1月26日(金)に接種できます。ただし、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 (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予防接種を実施します(ただし、二種混合は予約が必要)

乳幼児食教室(無料)

日時と場所・対象 下表のとおり **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 **問い合わせ** 保健センター

乳幼児食教室の日時と場所

月	日	対象	場所
2	13(火)	4～7カ月児	保健センター
	20(火)	8～12カ月児	
時間 いずれも午前10時～11時30分			

午後1時30分～3時30分 (1月以前の対象児でまだ接種していない人は、1月26日(金)に接種できます。ただし、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 (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予防接種を実施します(ただし、二種混合は予約が必要)

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。詳しくは、保健センターへ。

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予防接種を実施します(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

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



次の人は、健(検)診が無料です。
昭和6年以前生まれの人 老人
保健医療受給資格を持っている人
市民税非課税世帯の人...申込時に
「非課税」と記入 四日市市国民健康
保険被保険者...申込時に「国保」
と記入し、受診日に保険証を持参

受けて安心

胸部検診 結核・肺がん

日時 3月1日(木) 午前9時~11時
場所 保健センター **対象と定員** 市民
50人 **受診料** 結核検診...無料
肺がん検診...下表のとおり **申し込み**
2月8日までに、保健センターで直接

肺がん検診の受診料

年齢	区分	胸部X線撮影 (受診者全員)	たんの検査 (問診の結果 必要な人だけ)
	昭和37年以降生まれ		500円
昭和7年~36年生まれ		500円	600円

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

2月の健康度測定・運動指導コース、総合体力測定

健康度測定・運動指導コース 医学的検査や体力測定などを行って、高脂血症や高血圧などの生活習慣病をお持ちの人やその傾向にある人には、健康状態や体力状況に合う適切な運動の指導を行います。測定日 2月10日(土)・14日(水)・24日(土)・28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) 指導料 1,050円(1回分、回数券(2割引)もあります。)

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 2月1日(木)・3日(土)・8日(木)・11日(日)・15日(木)・22日(木)・25日(日) 測定料 1,580円
申込期限 測定日の10日前(電話でも可) 対象 18歳以上 その他 健康度測定または総合体力測定をしていただくと、トレーニングジムを利用できます(1回630円、回数券(2割引)もあります。)

リラクゼーション運動教室

日時 1月14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、妊娠中の人は除く) **申込期限** 1月13日(電話でも可)

申し込むか、はがきに「胸部検診」と記入の上、検診日、住所、名前、生年月日、電話番号を書いて保健センターへ **問い合わせ** 保健センター

保健センターで行う 乳がん検診

日時 3月2日(金)の午前と午後(受付時間は後日、個人通知します) **場所** 保健センター **対象** 昭和56年以前生まれの市民 **受診料** 昭和7~56年生まれ...2,000円 **申し込み** 2月2日までに、保健センターで直接申し込むか、はがきに「乳がん検診希望」と記入の上、検診日(午前・午後の希望も)住所、名前、生年月日、電話番号を書いて保健センターへ **問い合わせ** 保健センター

骨(コツ)・コツ教室

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)について一緒に考えてみましょう

日時 ...2月2日(金)・20(火)の午前と午後 ...2月7日(水)・26日(月)の午前と午後 いずれも2日間で1コース(時間は受講決定後に個人通知します) **場所** 保健センター **対象** 2日間とも受講できる30歳以上の人(本年度教室受講者および治療中の人は除く) **内容** 1日目...オリエンテーション、講義、骨密度測定 2日目...測定結果の説明、栄養士・保健婦からのアドバイスなど **定員** 各100人(応募多数の場合は抽選) **受講料** 1,365円(第1日目に集金) **申し込み** 1月23日までに、はがきに「骨・コツ

教室参加希望」と記入の上、住所、名前、性別、生年月日、電話番号、身長、体重と希望日時(午前・午後の希望も)を書いて保健センターへ **その他** 受講決定については後日、申込者全員に連絡します **問い合わせ** 保健センター

くすりの相談(無料)

日時と場所 2月10日(土)・17日(土) いずれも午後2時~4時 葉の相談室(本町プラザ5階) **担当** (社)四日市薬剤師会 **問い合わせ** 保健センター

家族の介護をしている人の 健康相談

日時と場所 1月22日(月) 午前10時~午後3時 保健センター **対象** 家族の介護をしていて健康に不安のある人 **その他** 電話での相談も受け付けます **問い合わせ** 保健センター

はつらつ健康教室

日時と場所 下表のとおり(3日間で1コース 1日のみの参加でも可)
内容 医師や保健婦、栄養士からの話や体操など **対象** 市民 **申し込み** 当日直接会場で受け付け

「はつらつ健康教室」の日時と場所など

1	1月22日(月) 13:30~15:30	健康を見直そう! (医師のお話)
2	2月9日(金) 9:30~11:30	身体を動かそう! (保健婦・理学療法士と一緒に)
3	3月9日(金) 9:30~11:30	食事を見直そう! (栄養士のお話)
場所 いずれも神前地区市民センター		

上記以外の地区は、「広報よっかいち」10月上旬号以前に掲載した記事をご覧ください。

1/29 四日市市献血推進の日 街頭献血にご協力を

街頭献血

日時 1月29日(月) 午前10時~午後4時 **場所** 近鉄四日市駅北口

献血ルーム「サンセリテ」

日時 中部近鉄百貨店四日市店の休業日と年末年始を除く毎日 一般献血...午前10時~午後0時45分と午後2時~5時45分 成分献血...午前10時~正午と午後2時~5時 **場所** 中部近鉄百貨店四日市店2階(☎55-5863)