

妊婦・乳幼児



母子健康手帳をお忘れなく。

デンタルマタニティスクールと
幼児歯みがき教室「歯八八の教室」

場所 保健センター **その他** 希望日時に参加していただける人には個人通知しませんので、当日、直接会場へ
デンタルマタニティスクール

日時 11月16日(金) 午後1時30分～3時30分 **内容** 講話と歯科健診・歯磨き指導など **持ち物** 歯ブラシ **申し込み** 11月9日までに、保健センターの窓口で申し込むか、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

幼児歯みがき教室「歯八八の教室」
日時 11月30日(金) 午前10時～11時と午後1時30分～2時30分 **内容** 講話と歯科健診・歯磨き指導(希望者にはフッ素を塗布)など **対象** 2歳6カ月以上3歳未満の幼児と保護者 **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** 11月9日までに、保健センターの窓口で申し込むか、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、フッ素塗布希望の有無、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

育児学級

パパ・ママ教室

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(3日間通して参加できる人) **定員** 45組(応募多数の場合は抽選) **持ち物** 母子健康手帳 **申し込み** 10月19日までに、住所、名前、電話番号、「パパ・ママ教室」の日時と内容

日時	内容
11月2日(金) 9:30～11:30	講義「栄養について」 赤ちゃんとの触れあい 体験など
11月27日(火) 9:30～11:30	講義「ママと赤ちゃんの 体・心の準備」など
12月1日(土) 9:30～11:30 または 13:30～15:30	沐浴体験・妊娠模擬体験 など

お産経験回数、現在の妊娠週数、出産予定日を、電話かファクスで保健センターへ

育児相談 一人で悩まずに

日時と場所 (1)10月24日(水) 午前9時30分～11時 保健センター (2)11月14日(水) 午前10時～11時30分
あさけプラザ

育児学級 ぴよぴよクラブ

～赤ちゃんあつまれ～

子どもを遊ばせながら、育児についてみんなでわいわいお話しして、楽しく過ごしませんか。

日時と場所 11月2日(金) 午前10時～11時30分 保健センター **内容** 育児に関する情報交換、保健婦・栄養士からの話 **対象** 満1歳までの乳児

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 10月18日(木)・25日(木)・11月1日(木)・8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 10月18日(木)・25日(木)・11月1日(木)・8日(木) いずれも午後0時

40分～2時20分 **場所** 保健センター **持ち物** 起床時の尿(びんに入れて) **その他** 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回日曜日に、予約制で実施します。一定の条件に該当する人が対象になりますので、保健センターへお問い合わせください。

乳幼児食教室

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1週間前までに、保健センターの窓口で申し込むか、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・対象

月	日	対象	場所
11	20(火)	主に5～8カ月児	保健センター
	27(火)	主に9～12カ月児	
時間		午前10時～11時30分	

自宅で歯の健診が受けられます

市では、歯科医師が高齢者や障害者などの家庭を訪問する「歯の健康診断」を無料で行っています。健診の結果、治療が必要な人には、訪問診療を行っている歯科医療機関を紹介します(この場合の治療は有料)。対象 次のいずれかの条件を満たす市民 65歳以上で寝たきり 普段自宅にいる障害者で歯科医療機関に通院できない **申し込み** 保健センターへ

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

11月の健康度測定・運動実践指導コース、総合体力測定

健康度測定・運動実践指導コース(18歳以上の方がご利用いただけます) 測定日 11月10日(土)・17日(土)・21日(水)・24日(土)・28日(水)・29日(木) 測定料 4,200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、420円、840円の減額となります) 指導料 1回1,050円(回数券 6枚つづり5,250円 もあります)

総合体力測定(7項目)(中学生以下の人を除いてご利用いただけます) 測定日 11月1日(木)・3日(祝)・8日(木)・11日(日)・15日(木)・18日(日) 測定料 1,050円 申込期限 測定日の10日前(電話でも可) 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530円 プールも利用可)、回数券(6枚つづり2,630円)もあります

10月のリラクゼーション運動教室

日時 10月28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、妊娠中の人を除く) **申込期限** 10月27日(電話でも可)

保健センター

成人保健について ☎54-8282
 母子保健について ☎54-8187
 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

予防接種

接種には、市から送付された予防接種票が必要です。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。
 BCG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。

保健センターで行う予防接種

結核予防接種（ツベルクリン反応・BCG）
日時 11月5日(月)・12日(月) 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** 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... 11月6日(火) 2回目の接種の人... 11月13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(都合の悪い人は、11月27日(火)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** 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

市民健康フェスティバル

日時 10月27日(土) 午前10時～午後4時 **場所** 中央緑地第2体育館 **内容** [健康日本21コーナー]体力年齢測定、健康機器コーナー、家族のバランス食、お酒と上手に付き合うコーナーなど [相談コーナー]医師の相談(成人・小児)薬・歯・乳幼児食相談、鍼灸相談 [その他]ふれあいの店、骨髄バンク啓発、救急救命体験、キッズコーナー、肌のチェック、体脂肪測定、遊び名人コーナー、保健センターの紹介など 持ち物 上履き

医療機関で行う予防接種

ジフテリア・百日せき・破傷風
 三種混合予防接種
対象 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、二種混合を実施します。予防票は保健センターから送付しますのでお問い合わせください

麻しん予防接種
対象 1歳以上7歳6カ月未満の未接種児(小流行がありますので1歳になったら早めに受けましょう)
 風しん予防接種(幼児)
対象 1歳以上7歳6カ月未満の未接種児
 風しん予防接種(生徒)
対象 昭和62年10月1日以前の出生者で16歳未満かつ風しんおよびMMR予防接種の未接種者



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

家族の介護をしている人の健康相談

日時と場所 10月22日(月) 午前10時～午後3時 保健センター **その他** 電話相談も受け付けます

すこやか食生活教室

日時と場所 下表のとおり **対象** 20歳以上の市民 **内容** 生活習慣病と食生活の話、調理実習や試食 **申し込み** 「すこやか食生活教室」の日時と場所

月	日	内 容
11	2(金)	県地区市民センター
	9(金)	海蔵地区市民センター
	16(金)	水沢地区市民センター
	30(金)	河原田地区市民センター
時間 午後1時～3時30分		

各地区の地区回覧をご覧の上、地区市民センターへ **その他** 個人通知はしませんので、当日、直接会場へ

くすりの相談

日時と場所 11月10日(土)・17日(土) 午後2時～4時 薬の相談室(本町プラザ5階) **担当** (社)四日市薬剤師会(☎54-8440 相談日の時間中のみ)

地区市民センターで行う **基本健康診査と胃・子宮・乳・大腸がん検診**

日時と場所 下表のとおり **対象** 昭和56年以前生まれ(大腸がん検診は昭和36年以前生まれ)の市民(乳がんは女性のみ)。勤務先などで検診を受けることができる人を除きます **受診料** 下表のとおり **申し込み** 検診の4週間前までに、中部地区を除く各地区市民センターまたは保健センターの窓口で申し込むか、はがきに希望検診日・検診名(乳がんは午前・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

地区市民センターでの各健(検)診の日時

月	日	場 所	検診内容
11	30(金)	三重地区市民センター	基 子 胃 乳
	7(金)	三重地区市民センター	基 子 胃 乳
	10(月)	内部地区市民センター(午前)	大
12	11(火)	川島地区市民センター(午前) 県地区市民センター(午後)	大
	12(水)	桜地区市民センター(午前) 水沢地区市民センター(午後)	大
	13(木)	海蔵地区市民センター(午前) 三重地区市民センター(午後)	大
		時間 後日、個人通知します 基本健康診査...午前と午後 胃がん検診...午前 子宮がん検診...午後 乳がん検診...午前と午後 大腸がん検診...午前または午後	

地区市民センターでの各健(検)診の受診料

区 分	受診料
基本健康診査	昭和37～56年生まれ 1,600円
	昭和7～36年生まれ 1,300円
胃がん検診	昭和37～56年生まれ 2,500円
	昭和7～36年生まれ 1,500円
子宮がん検診	昭和47～56年生まれ 1,500円
	昭和7～46年生まれ 1,300円
乳がん検診	昭和7～56年生まれ 2,000円
大腸がん検診	昭和7～36年生まれ 800円