

育児相談 一人で悩まずに

日時と場所 (1)2月27日(水) 午前9時30分~11時 保健センター (2)3月13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

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 3月1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・栄養士からのアドバイス **対象** 満1歳までの乳児 **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 3月8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** 2月15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

自分の健康史をつくろう!!

~健康手帳の活用について~

市では、老人保健法に基づき、40歳以上の希望者に対して健康手帳を交付しています。この手帳には、健康診査や血圧測定の結果をはじめ、健康に関する種々の記録を自分で記入できます。これらの結果を健康手帳に記入していくことで、自分の体の変化が分かり、生活習慣を見直すきっかけにもなります。健康手帳を活用し、自分の健康史をつくってみてはいかがでしょうか?

健康手帳の新規交付に関することや利用方法については、保健センターまでお問い合わせください。



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だける人には個人通知はしませんので当日、直接会場へ(希望日時に参加していただけない人には連絡します) **問い合わせ** 保健センター

乳幼児食教室

日時と対象 (1)3月19日(火) 主に5~8カ月児 (2)3月26日(火) 主に9~12カ月児 午前10時~11時30分 **場所** 保健センター **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 **問い合わせ** 保健センター

くすりの相談

日時と場所 3月9日(土)・16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)

福祉



ご存じですか

「電話お願い手帳」

「電話お願い手帳」は、耳や言葉の不自由な人やお年寄りが外出先で電話をかける場合に、近くの人にご協力をお願いするためのものです。

用件や連絡先などを書いて渡せば、「私の代わりに電話をかけてください」と、意思を伝えることができます。

差し出された人は、代わりに電話をかけてあげてください。

また、耳や言葉の不自由な人のためのファクス送信用紙「ふれあい速達便」もあります。

「電話お願い手帳」と「ふれあい速達便」に関するお問い合わせは、障害福祉課(☎54-8171・FAX54-3016)へ。



禁煙してみませんか?

わが国では、1950年に年間わずか1,000人であった肺がん死亡者が、90年代後半には5万人と50倍に増加しています。これに対し、欧米では禁煙対策が効果を奏し、増加傾向に歯止めが掛かって減少傾向に転じています。みなさんも禁煙を始めてみませんか。

禁煙を成功させるためのアドバイス
タバコをなかなかやめる気にならなくても、勇気を出してとにかく始めてみましょう。小さな試みが大きな結果を出した例は多いものです。

1度で成功しなくてもあきらめないでください。タバコをやめた人の90%が何回目かの挑戦で成功しています。禁煙は練習して身に着くものと考えましょう。

ご存じですか

耳のシンボルマーク(耳マーク)

右のマークは、耳の不自由なことを示す聴覚障害者のシンボルマークです。このマークを見かけたら、「手招き」や「筆談」などにご協力をお願いします。



耳に音が入ってくる様子を表現しています

また、聴覚障害者のみなさんが安心して市役所などの公共機関を訪れることができるよう、このマークの入ったカードを窓口を設置しています。お気軽にお申し出ください。

年金Q & A

Q 私は外国籍で、将来、日本を離れる予定です。国民年金の受給資格を満たすことができませんので、加入するつもりはないのですが。

A 確かに、短期在留外国人の方は、将来の給付につながらない場合があります。しかし、日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、外国籍の人を含めてすべて国民年金に加入することになっています。

なお、短期在留外国人(6カ月以上納付)で年金給付を受けずに出国された場合は、請求により脱退一時金が支給されます。

問い合わせ 保険年金課(☎54-8161)

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

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。

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

問い合わせ 保健センター

結核予防接種(ツベルクリン反応・BCG)

日時 3月4日(月)・11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** 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... 3月5日(火) 2回目の接種の人... 3月12日(火) 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、3月25日(月)に接種できます。ただし、3月22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

風しん予防接種の対象者の範囲が広がりました

法の改正により、昭和54年10月2日から昭和62年10月1日までの出生者で、風しんおよびMMR(麻しん・おたふくかぜ・風しん混合ワクチン)予防接種の未接種者は、平成15年9月30日まで定期予防接種を受けることができるようになりました。まだの人はぜひ受けておきましょう。

医療機関で行う予防接種

問い合わせ 保健センター

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、二種混合を実施します。予診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 生後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 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」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

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

3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) 医学的検査や体力測定を行い、その結果、高脂血症や高血圧などの生活習慣病に該当するかその傾向にあると認められた人には、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 3月14日(木)・16日(土)・20日(水)・23日(土)・27日(水) 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人は、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) 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 3月2日(土)・7日(木)・9日(土)・21日(祝)・24日(日)・28日(木) 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

2月のリラクゼーション運動教室

日時 2月17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** 2月16日(電話でも可)

療機関で使用できません。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 2月21日(木)・28日(木) 3月7日(木)・14日(木) 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 2月21日(木)・28日(木) 3月7日(木)・14日(木) 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。

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 3月15日(金) 午後1時30分~3時30分 保健センター **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** 3月8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 **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