

保健センターのお知らせ



5月の乳幼児健診

問合せ ☎ 992-3170・4323

4か月児健診	9か月児健診	1歳8か月児健診	3歳4か月児健診	離乳食講習会(要予約)
受付は13:15から14:00までです。対象の方には個別通知しています。				10:00～11:30
27日(水) (27年1月生)	11日(月) (26年7月生)	20日(水) (25年9月生)	13日(水) (24年1月生)	15日(金)中期・後期

※3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。

初夏の母親学級が始まります

母親学級とは、妊婦さんの日常の過ごし方、お産の心構え、赤ちゃんの育て方など、基礎的な事を学びながらママの友達づくりができる教室です。

4回目は沐浴体験やお父さんのマタニティ体験もあります。翌年には同窓会もあります。

	日時
1回目	5/12(火) 13:30～16:00
2回目	5/19(火) 10:00～13:00
3回目	5/26(火) 13:30～16:00
4回目	5/30(土) 9:30～12:00

- 場 所/保健センター
- 持ち物/母子健康手帳、筆記具
- 費 用/350円(調理材料費)
- 申込み/電話で保健センターへ。

麻疹風しん予防接種の重点期間です

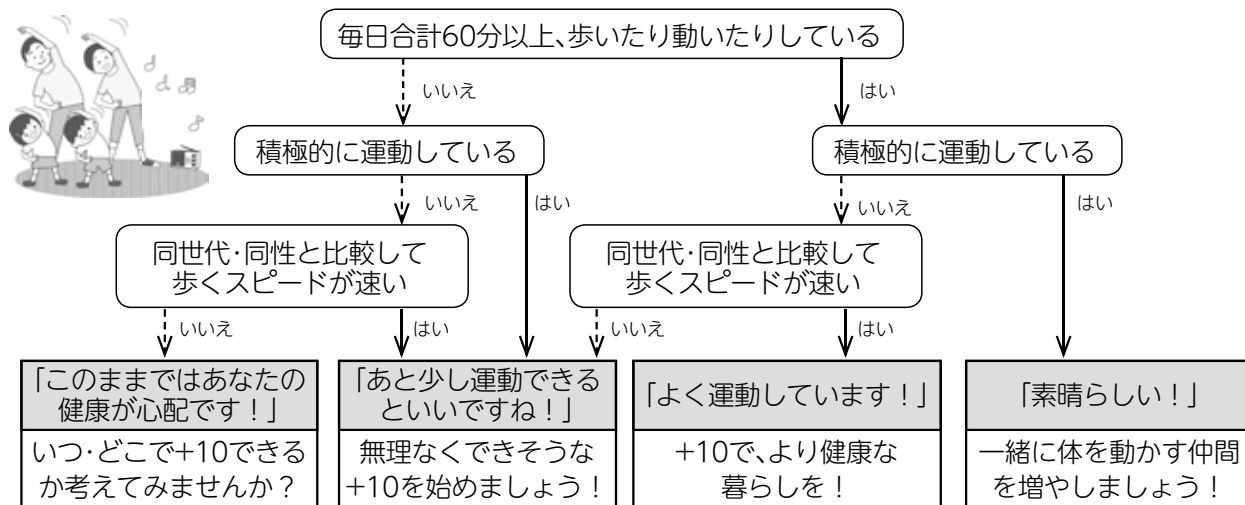
4月～6月は麻疹風しん予防接種の重点期間です。現在、1期(1歳～2歳未満児)、2期(就学前1年前の児：幼稚園等の年長児)の方に予診票を送付しています。麻疹は春季に流行し感染力が強く、症状が重く合併症が怖い病気です。未接種の方は早めの接種をお勧めします

始めませんか？ +10(プラステン) ※1

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモ※2・うつ・認知症などになるリスクを下げることができます。

今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか？

■健康のための身体活動チェック



※1 +10(プラステン)とは、10分多く体を動かすことで、普段の生活に少し運動を加えることです。
 ※2 ロコモ=「ロコモティブシンドローム」：骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

町ではノルディックウォーキングを推奨しています。ご興味のある方は、保健センターまでお問い合わせください。B&G 海洋センターにて各種運動教室を開催しています。B&G 海洋センターに教室チラシが、あります。