

ほけんだより

健康推進課
市役所東別館 6階 ☎65-7779

高月 保健センター高月分室(高月支所西側) ☎85-6420
浅井 保健センター浅井分室(浅井支所内) ☎74-2446

※予防接種・健診会場の各センターを記号で表示しています。

「集え！ 楽やせ教室」



- ・血糖や中性脂肪、LDLコレステロール、血圧がちょっと高いなあ。
- ・メタボリックシンドロームといわれた。
- ・運動は体にいいけど、やったことがない…。

運動するきっかけづくり、仲間づくりの教室「集え！ 楽やせ教室」にぜひご参加ください。
簡単な運動（ストレッチや筋肉トレーニング、ウォーキング）を行い、運動の効果について耳よりな情報を紹介します。さらに、食事の回では、野菜中心・低カロリーのお弁当を食べながら、栄養バランスや体にやさしい食事の仕方についてお伝えします。

運動のみ（13時30分～）		運動と食事（9時30分～） *お弁当代 500円が必要です*	
10月15日(火)	六荘公民館	10月15日(火)	浅井支所
11月15日(金)	浅井支所	11月19日(火)	高月分室
		12月 3日(火)	六荘公民館

- *生活習慣病や関節痛で医療機関を受診中の人は、参加可能かどうか主治医に確認してください。
- *当日、血圧が高い場合は、運動せずに見学していただきます。
- *来年1月以降にも運動のみ2回、運動と食事3回の教室を予定しています。

問 申 健康推進課 (☎65-7779)

◎総合健診はお済みですか？

総合健診では、生活習慣病健診、国保特定健診、各種がん検診（胃・大腸・肺・子宮・乳）を実施しています。
健診日時および会場、健診内容の詳細は、4月に配布した「健康づくり日程表」をご覧ください。
※自覚症状のないうちに、健診（検診）で異常を早期に発見しましょう。

集団予防接種

受付時間 13時～14時15分 受付開始 13時までは、並んでお待ちください。

《BCG（結核）》

【持ち物】 母子健康手帳、体温計、
予診票（すこやか手帳内にあります）

接種年齢	接種日	通訳	会場
生後3か月から1歳になる1日前 (標準：生後5～8か月齢)	9月18日(水)	○	浅井
	10月 4日(金)		高月

個別予防接種

各医療機関で実施します。

【定期的予防接種】 ヒブ感染症、小児の肺炎球菌感染症、四種混合、三種混合、不活化ポリオ、麻しん・風しん、
日本脳炎、二種混合

*子宮頸がん予防接種は、現在、国からの通知により積極的にはお勧めしていません。

【持ち物】 母子健康手帳、保険証、委任状(保護者以外が同伴の場合)

※直接医療機関にご予約ください。

ほけんだよりに関する問合せは、健康推進課(☎65-7779)、保健センター高月分室(☎85-6420)へ

乳幼児健診

受付時間13時～14時15分 受付開始13時までは、並んでお待ちください。

4か月児健診、10か月児健診では、「ブックスタート」の案内をしています。

【持ち物】 各健診共通：母子健康手帳、質問票

4か月児健診：バスタオル

1歳8か月児健診：お子さんの歯ブラシとコップ

2歳8か月児健診：お子さんの歯ブラシとコップ、聴覚検査結果表

3歳8か月児健診：お子さんの歯ブラシとコップ、お子さんの尿（清潔な容器に入れてお持ちください）

※乳幼児健診はお住まいの地区別に会場を指定して実施していますが、別の会場で受診する場合は、2日前までに連絡してください。通訳が必要な人は、通訳の欄に○が付いた日にお越しください。

健診名	対象児の生年月日 ※すでに受診されたお子さんは除きます	長浜・浅井・びわ・ 虎姫地区のお子さん			湖北・高月・木之本・余呉・ 西浅井地区のお子さん		
		健診日	通訳	会場	健診日	会場	
4か月児健診	H25年 5月 1日～15日生	9月25日(水)	○	浅井	9月30日(月)	高月	
	H25年 5月16日～31日生	9月27日(金)			10月28日(月)		
	H25年 6月 1日～15日生	10月30日(水)	○		9月26日(木)		
	H25年 6月16日～30日生	10月31日(木)			10月24日(木)		
10か月児健診	H24年11月 1日～15日生	9月19日(木)	○		10月18日(金)		
	H24年11月16日～30日生	9月20日(金)			10月10日(木)		
	H24年12月 1日～15日生	10月22日(火)	○		10月11日(金)		
1歳8か月児健診	H24年 2月 1日～15日生	10月17日(木)	○		健康推進課 ☎65-7779		保健センター高月分室 ☎85-6420
	H24年 2月16日～29日生	10月23日(水)					
2歳8か月児健診	H23年 2月 1日～15日生	10月 8日(火)	○				
	H23年 2月16日～28日生	10月 9日(水)					
3歳8か月児健診	H22年 2月 1日～15日生	10月 1日(火)	○				
	H22年 2月16日～28日生	10月 2日(水)					
連絡先							

離乳食教室の参加者募集

離乳食の作り方や進め方についての教室です。

それぞれの会場で月1回開催します。

※開催日の3日前までに申込みください。申込み後の通知はありませんので、当日は会場に直接お越しください。

【内 容】 離乳食の調理見学(立ち見です)、月齢に応じた離乳食の話、保護者による試食

【持ち物】 参加費(100円)、母子健康手帳、抱っこひも等楽に見学できるもの、その他お子さんとお出かけの際に必要なもの

対象と定員	日時	会場	申込先
生後6～8か月のお子さん (地区の指定はありません) 定員/20組(先着順)	10月 2日(水) 10時～受付、10時30分開始	高月	健康推進課 ☎65-7779
	10月11日(金) 10時～受付、10時30分開始	六角館	



妊娠中・育児についての相談は……

※相談日の2日前までに申込みください。

対象	相談日	通訳	会場	申込先
長浜地区(北郷里小学校区以外)にお住まいの人	10月29日(火)	○	サンサンランド	健康推進課 ☎65-7779
浅井、びわ、虎姫、長浜地区(北郷里小学校区)にお住まいの人	10月 7日(月)		浅井	
湖北、高月、木之本、余呉、西浅井地区にお住まいの人	10月 9日(水)		高月	保健センター高月分室 ☎85-6420