

ほけんだより

健康推進課
市役所東別館 4 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お伝えします。さらに、運動と食事つきの回では、野菜中心・低カロリーのお弁当を食べながら、栄養バランスや身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～） ※弁当代 500円が必要です	
3月7日（金）	六角館	2月18日（火）	六角館
		3月18日（火）	浅井支所

※生活習慣病や関節痛で医療機関を受診中の場合は、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。

●問合せ・申込みは、健康推進課（☎65-7779）までお気軽にどうぞ！

～愛の献血にご協力ください～

献血者が少なくなる冬期に、輸血用血液を安定的に確保するため、市民のみなさんの献血へのご協力をお願いします。

【湖北献血ルーム】 列見町11-10

開設日 火・金・土曜日

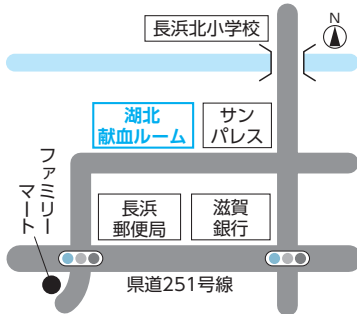
献血の種類 成分献血 全血献血400mL 全血献血200mL

献血受付時間 【成分献血】10時～11時／13時～16時

【全血献血】10時～12時／13時～17時

※成分献血にご協力の際には予約をお願いします。
(湖北献血ルーム ☎0120-890-689)

愛の献血
待ってるっ！



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)	1月31日（金）	○	浅井
	2月4日（火）		高月

個別予防接種

各医療機関で実施します。

【定期の予防接種】 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、別の会場で受診される場合は、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 9月 1日～15日生	1月29日(水)	○	浅井	1月27日(月)	高月
	H25年 9月16日～30日生	1月30日(木)			2月24日(月)	
	H25年10月 1日～15日生	2月26日(水)	○			
	H25年10月16日～31日生	2月28日(金)				
10か月児健診	H25年 3月 1日～15日生	1月21日(火)	○			
	H25年 3月16日～31日生	1月24日(金)			2月20日(木)	
	H25年 4月 1日～15日生	2月20日(木)	○			
	H25年 4月16日～30日生	2月21日(金)				
1歳8か月児健診	H24年 6月 1日～15日生	2月17日(月)	○		2月14日(金)	
	H24年 6月16日～30日生	2月18日(火)			2月12日(水)	
2歳8か月児健診	H23年 6月 1日～15日生	2月 7日(金)	○			2月 6日(木)
	H23年 6月16日～30日生	2月13日(木)				
3歳8か月児健診	H22年 6月 1日～15日生	2月 3日(月)	○			
	H22年 6月16日～30日生	2月 5日(水)				
連 絡 先		健康推進課 ☎65-7779			保健センター高月分室 ☎85-6420	

離乳食教室の参加者募集

お子さんの月齢にあわせた離乳食の調理実習をします。

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か月のお子さんと保護者 (地区の指定はありません) 定員/20組（先着順）	2月7日（金） 10時～受付、10時30分開始	高月	健康推進課 ☎65-7779
	2月14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……

来所相談 ※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	1月23日（木）	○	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	2月 6日（木）		浅井	
湖北、高月、木之本、余呉、西浅井地区にお住まいの人	2月13日（木）		高月	保健センター高月分室 ☎85-6420