

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。  
みなさんの健康づくりに役立ててください。

～ひだまり通信～

# 健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

## ● プレパパママ教室

要予約



- 対象** 妊婦さん(旦那さんも参加可)
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 持ち物** 母子健康手帳 **募集人員** 10人(先着順)
- 申込期限** 10月27日(火)

とき	テーマ
1回目 11月4日(水)午前10時～12時	妊娠・出産について
2回目 11月11日(水)午前10時～午後1時	妊娠中の栄養・ 歯の健康について

※どちらか1回の参加もできます。※託児もあります

## ● キッズビクス



- 対象** 乳幼児とその保護者
- とき** 10月22日(木)  
午前10時30分～11時30分  
※当日受付(申し込み不要)
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・  
ひだまりホール
- 内容** お子さんと一緒にリズムに乗って行うふれ  
あい体操(小さなお子さんも楽しめます)

## ● 歯っぴー教室

要予約



- 対象** 1歳～1歳6か月のお子さんと  
その保護者
- とき** 10月29日(木) 午前10時～11時30分
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・和室
- 内容** 歯科衛生士によるむし歯予防の話と歯磨き指導
- 募集人員** 10人(先着順)
- 持ち物** 家で使用しているお子さんの歯ブラシ、タオル
- 申込期限** 10月23日(金)

## ● 乳幼児・1歳児健康相談

- 対象** 乳幼児・1歳児
- とき** 10月8日(木) 午前9時～11時30分  
午後1時～2時
- 持ち物** 母子健康手帳

## ● 健康相談

- 対象** 市民
- とき** 10月5日(月)  
19日(月)  
午前9時～12時
- 担当** 保健師

## ● こころの健康相談

要予約

- 対象** 市民
- とき** 10月19日(月)  
午後1時～3時
- 担当** 保健師・福祉相談員

## ● 栄養教室in松尾

市では、食生活を中心とした健康づくりのための教室を行います。

また、教室を修了されたかたは食生活改善推進員として活躍していただけます。

- とき** 11月6日(金)、13日(金)、18日(水)、27日(金)、  
12月4日(金)
- 内容** 健康と生活習慣病・こどもから高齢者まで各世代の栄養・食品衛生などについての講義や家庭でできる手軽な運動の実践など(調理実習が4回)
- ところ** 松尾老人憩いの家
- 参加費** 2,000円程度(テキスト代)
- 募集人員** 20人(先着順)
- 申込期限** 10月30日(金)

## ● 毎月みんなでウォーキング

- とき** 10月7日(水)、11月4日(水)  
午前9時30分～10時30分 ※雨天中止
- 集合場所** 市民体育館正面玄関横

## ● ストレッチ教室

- 内容** 9月のテーマは「肩こり予防」
- とき** 毎週金曜日  
午前9時30分～10時15分  
午前10時30分～11時15分  
※どちらかの時間を選んでください。

## ● 定期予防接種を受けましょう

母子健康手帳を確認し、医師と相談の上、早めに接種しましょう。



**実施場所** 県内の実施医療機関(事前に電話で予約してください)

**接種費用** 無料

**持ち物** 予診票・母子健康手帳・健康保険証

※予診票がない場合は、健康福祉課健康係にお問い合わせください。

予防接種名	対象年齢(接種回数)
ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳 (開始月齢により接種回数は変わります。医師と相談し接種してください)
四種混合※	1期:生後3か月～90か月未満(4回)
BCG	1歳未満(接種が望ましい年齢は生後5か月～8か月)(1回)
みずぼうそう 水痘	1歳～3歳未満(2回)
麻しん風しん(MR)	1期:1歳～2歳未満(1回) 2期:保育所・幼稚園の年長児。今年度の対象は平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ(1回) (2期は平成28年3月31日までに接種してください)
日本脳炎	1期:生後6か月～90か月未満(接種が望ましい年齢は3～4歳)(3回) 2期:9歳～13歳未満(1回) ※平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれのかたは、1期・2期とも20歳未満まで未接種分の接種が可能です。 ※平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれのかたは、1期末接種分を2期の年齢(9歳～13歳未満)で接種可能です。
二種混合	2期:11歳～13歳未満(1回)
ヒトパピローウイルス感染症 (子宮頸がん予防)	小学6年生～高校1年生相当の女子(接種が望ましい年齢は中学1年生相当) ※現在、副反応について国が調査中のため、積極的に接種するように勧めることは見合わせています。

※三種混合(DPT)と不活化ポリオを別々に接種する場合があります。

## ● 高齢者など季節性インフルエンザ予防接種



市では、予防接種法に基づき、高齢者などの方に季節性インフルエンザの予防接種を実施します。

流行前にワクチン接種を受けて、インフルエンザを予防しましょう。

インフルエンザは、空気が乾燥するとかかりやすくなります。外出時にはマスクを利用したり、室内では加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう。また、十分に栄養や睡眠をとることや、うがい・手洗いも、手軽にできる予防法です。

**実施期間** 10月15日(木)～平成28年1月31日(日)

**対象** 1. 市に住民登録があり、接種日の年齢が満65歳以上のかた  
2. 年齢が60歳以上65歳未満のかたで、心臓・じん臓・呼吸器の機能の障がいまたは、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあるかたで、接種を希望するかた

**個人負担額** 1,400円 (生活保護受給者は無料)

**実施医療機関** 赤坂クリニック、小林内科クリニック、近藤内科、中村医院、中村クリニック、はね小児科医院、山崎整形外科、吉田医院、各市立診療所

※市外の医療機関でも接種できます。医療機関または健康福祉課健康係へお問い合わせください。

**持ち物** 健康保険証、健康手帳、予診票(予診票は、実施医療機関、健康福祉課健康係にあります)