

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

●インフルエンザを予防しよう

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。
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。

●高齢者など季節性インフルエンザ予防接種

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

実施期間 10月15日(日)～平成30年1月31日(水)

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。医療機関へ問い合わせてください。

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)

●幼児食はじめ講座

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17日(火)
午前10時30分～11時30分

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 幼児食の進めかたの話と試食

募集組数 10組(先着順)

持ち物 お子さんの託児に必要なもの

申込期限 10月12日(木)



●キッズビクス

対象 乳幼児とその保護者

とき 11月2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
あい体操です。小さなお子さんも楽しめます。



●栄養相談

要予約

対象 市民

とき 月曜～金曜日 午前9時～午後5時

担当 管理栄養士

●こころの健康相談

要予約

対象 市民

とき 10月23日(月) 午後1時～3時

担当 保健師・福祉相談員

●献血にご協力ください

献血バスによる400ml献血を行います。みなさんのご協力をお待ちしています。

日	時間	場所
10月16日(月)	午後1時30分～2時50分	市民文化会館
10月22日(日)	午前10時～正午、 午後1時～4時	鳥羽商船 高等専門学校 (海学祭)
11月16日(木)	午前10時～正午、 午後1時30分～4時	鳥羽ショッピング プラザハロー

400ml献血基準

【年齢】 男性:17～69歳
女性:18～69歳
【体重】 男女とも50kg以上
※65歳以上のかたの献血は、60～64歳
の間に献血経験があるかたに限ります。

- 注 意**
- ・献血カードをお持ちのかたは持参してください。
 - ・服薬中のかたは薬剤名の分かるものを持参してください。

●プレパパママ教室

要予約



対 象 妊婦のかた
(配偶者のかたも一緒に参加
できます)

と き 11月8日(水)
午前10時～午後2時

内 容

○講義

- ・歯科衛生士による「妊娠中・出産後の歯の話とケア方法」
- ・助産師による「妊娠・出産の話」
- ・管理栄養士による「妊娠中の栄養の話」
- ・知っておきたい子育て情報の紹介

○おすすめランチの試食(昼食)

○体験(希望者)

- ・抱っこの仕方、オムツの替え方
- ・沐浴実習
- ・パパの妊婦模擬体験

※託児があります。

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31日(火)

●毎月みんなでウォーキング

と き 毎月第1水曜日
(10月4日(水)、11月1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

●健康相談

対 象 市民

と き 10月2日(月)、23日(月)
午前9時～正午

担 当 保健師

●乳幼児・1歳児健康相談

対 象 乳幼児・1歳児

と き 10月12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



●ストレッチ教室

内 容 10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。

●元気ルーム開放

内 容 健康づくりを目的とした使用が原則

と き 月曜・木曜日 午前9時～午後4時30分
水曜日 午後1時～4時30分
※11月1日(水)は使用できません。

