

保健センターだより

まいか交換、健康講座スタート

6月から「とよやま健康マイレージ」事業が始まっています。6月広報と一緒に配布したチャレンジシートを使って、マイレージ（ポイント）をためましょう。7月より「まいか」の申請を受け付けますので、30ポイントたまったら、保健センターにチャレンジシートを持参して「あいち健康づくり応援カード！～MyCa（まいか）～」と交換してください。先着200名の方には景品をプレゼントします。

8月からは健康講座が始まります。この講座では、家の中でも簡単にできる基本の運動を学ぶことができます。9月に

ウォーキング講座を開催します。運動をしたいけど、何をすればいいかわからない、運動をする時間がないという方はぜひご参加ください。7月4日(水)から予約を受け付けます。保健センターに電話または窓口でお申し込みください。

健康講座に参加すると、健康マイレージが5ポイントたまります。講座に参加し、マイレージもためてください。

▷まいか交換期間 7月2日(月)～平成31年1月31日(木)

▷まいか交換場所 保健センター

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

講座名	実施日時	場所	予約方法	持ち物
健康講座「室内でできる筋力トレーニング」	8月10日(金) 午前10時～午前11時30分	保健センター	7月4日(水)以降、保健センターに予約(電話可) ※各講座先着25名まで	水など水分補給できるもの(運動のできる服装でお越しください。)
健康講座「チェアヨガ(椅子を使ったヨガ)」	9月14日(金) 午前10時～午前11時30分			
健康講座「バランストレーニング」	10月26日(金) 午前10時～午前11時30分			
ウォーキング講座	9月27日(木) 午前9時30分～午前11時30分			

○妊婦・こどもの健康

	事業名	とき	内容
妊婦	母子手帳交付 <small>予約不要</small>	毎週月曜日 (祝日の場合は翌日)、 午前8時30分～正午	母子手帳交付、妊婦健康相談 対象者:妊婦 持ち物:妊娠届出書、マイナンバーカードか通知カード ※ご都合の悪い方は事前にご連絡ください。
	妊婦相談 <small>要予約</small>	毎週月曜日(祝日を除く) 午前8時30分～正午	助産師、保健師による相談 対象者:母子手帳交付済みの妊婦の方 持ち物:母子手帳
	ニューファミリー教室 <small>要予約</small>	7月28日(土) 午前10時～午前11時30分	「土曜日パパママ講座」講師:中京大学教授 小島康生氏 対象者:妊婦とその夫 持ち物:母子手帳
乳幼児	こども健康相談 <small>要予約</small>	7月3日(火) 7月20日(金) 午前9時30分～午前10時30分 受付	身体計測、保健師、助産師、栄養士による健康相談 対象者:乳幼児と保護者 持ち物:母子手帳
	あかちゃん広場 <small>要予約</small>	7月31日(火) 午前10時～午前11時30分	「離乳食のお話」 対象者:生後4か月から12か月までの乳児と保護者
	あかちゃん相談 <small>要予約</small>	7月25日(水) 午後1時30分～午後3時	対象者:生後6か月までの乳児と保護者 持ち物:母子手帳、母乳相談希望の方はタオル2枚
	食育ひろば <small>予約不要</small>	7月17日(火)	内容:食育に関するお話 対象者:2歳児 ※すすく相談・歯科健診と同日実施
乳幼児健診	3か月児健診	7月31日(火) 午後0時30分～午後1時受付	対象者:平成30年3月の出生者 持ち物:母子手帳、アンケート
	2歳児すすく相談・ 歯科健診	7月17日(火) 午前9時～午前9時15分受付	対象者:平成28年6月～平成28年7月の出生者 持ち物:母子手帳、アンケート、歯ブラシ、コップ、タオル
	2歳6か月児すすく相談・ 歯科健診	7月17日(火) 午前9時30分～午前9時45分受付	対象者:平成27年12月～平成28年1月の出生者 持ち物:母子手帳、アンケート、歯ブラシ、コップ、タオル
	3歳児健診	7月19日(木) 午後0時30分～午後1時受付	対象者:平成27年6月～平成27年7月の出生者 持ち物:母子手帳、アンケート、検尿

○予防接種

	事業名	とき	対象者	費用	指定医療機関
妊娠希望の方	風しん予防接種	平成31年3月末まで	妊娠を予定または希望している女性とその夫で風しんの罹患歴がなく、風しん予防接種を受けたことがない方	無料	杉山医院・N.キッズレディースクリニック・とよ内科クリニック・わかばファミリークリニックおよび北名古屋市、清須市の指定医療機関 ※医療機関にご予約の上、お出かけください。