

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「とよま健康マイレージ」事業が始まっています。6月号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)をどんどんためましょう。30ポイントたまった方は、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。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3日(月)から予約を受け付けます。保健センターに電話か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3日(月)~平成30年1月31日(水)
▷まいか交換場所 保健センター
▶問合せ 保健センター 28・3150

平成29年度 健康講座日程

講座名	実施日時	場所	予約方法	持ち物
椅子を使った筋カトレーニング	8月1日(火) 午前10時~午前11時30分	保健センター	7月3日(月)以降、保健センターに予約(電話可)してください。 ※各回先着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。)
ボールを使った筋カトレーニング	9月4日(月) 午前10時~午前11時30分			
バランストレーニング	10月2日(月) 午前10時~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 予約不要	毎週月曜日(17日を除く)、18日(火) 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 要予約	毎週月曜日(17日を除く)、18日(火) 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 要予約	7月29日(土) 午前10時~正午	「土曜日パパママ講座」 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 要予約	7月4日(火) 7月28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
	相談・広場 あかちゃん広場 要予約	7月27日(木) 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
	ちびっこ広場 予約不要	7月5日(水) 午前10時~午前11時	「遊びと発達~いっぱい遊んで言葉を伸ばそう~」 講師:言語聴覚士 野瀬 規代 対象者:0歳~未就園の乳幼児 場所:さざんか児童館
	食育ひろば 予約不要	7月18日(火) ①午前10時15分~ ②午前11時~	内容:食育に関するお話 対象者:2歳児と保護者 ※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18日(火) 午後0時30分~午後1時受付	対象者:平成29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18日(火) 午前9時~午前9時15分受付	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、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18日(火) 午前9時30分~午前9時45分受付	対象者:平成26年12月~平成27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27日(木) 午後0時30分~午後1時受付	対象者:平成26年6月~平成26年7月の出生者 持ち物:母子手帳、アンケート、検尿

	事業名	とき	対象	費用	指定医療機関
妊娠希望の方	風しん予防接種	平成30年3月31日(土)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・とよ山内科クリニック・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。

特集

町政あんない

情報コーナー

まなびすと

キラリ健康ナビ

わいわいプラザ