

保健センター 地域包括支援センター

♡保健センター
☎28-3150
♡地域包括支援センター
☎28-0932



～毎日の生活に運動をとりいれよう～

適度な運動を続けることで、身体機能の衰えを防ぎ、高齢になってもいきいきと自立して暮らしていくことができます。

全く運動をしないと、筋力は低下し、日常生活にも支障が出てきます。足腰を中心とした運動機能の低下は、年だから仕方のないことと考えがちです。しかし、たとえ高齢であっても、活発に体を使うことで運動機能は維持、向上することがわかっています。運動機能の低下を防ぎ、いつまでも健康でいるために、毎日の生活の中に運動をとりいれてみましょう。

ここでは、家庭でできる筋力アップ体操を紹介します。

・**片足横上げ** ①イスの背に軽く手をつけ両足をそろえて立つ。②片足を横へ軽く上げ3～5秒静止し、ゆっくり下ろす。（左右繰り返す）

・**つま先立ち** ①椅子の背に手を置き、身体を支えて立つ。②足を肩幅に開き、かかとをゆっくり上下し、つま先立ちを繰り返す。

体調の悪い日や筋肉、関節などに痛みがあるときは無理をしないようにしてください。毎日少しずつ続けられる範囲で続けてみてください。

▶問合せ 地域包括支援センター 28・0932

母子保健

内 容	と き	対 象	備 考
母子手帳交付 (妊婦健康相談)	毎週月曜日(20日を除く)、 21日(火) 午前8時30分～正午	妊婦	妊娠届出書をご持参ください。ご都合の悪い方は事前にご連絡ください。
ニューファミリー 教室	7月4日(土) 午前9時45分～午前10時受付 午前10時～正午 「土曜日パパママ講座」	妊婦とその夫	母子手帳をご持参ください。 事前に保健センターに予約してください。
3か月児健診	7月28日(火) 午後0時30分～午後1時受付	平成27年3月の出生者	母子手帳と送付したアンケートをご持参ください。
3歳児健診	7月9日(木) 午後0時30分～午後1時受付	平成24年6月～平成24年7月の出生者	母子手帳と送付したアンケートをご持参ください。
こども健康相談	7月17日(金)、29日(水) 午前9時30分～午前11時	乳幼児と保護者	事前に保健センターに予約してください。
母乳相談	7月30日(木) 午前9時30分～正午	3か月児健診までの乳児と母親および断乳希望の方	事前に保健センターに予約してください。 母子手帳、タオル2枚をご持参ください。
あかちゃん広場	7月23日(木) 午前10時～午前11時 「すくすく歯っぴー」 場所:保健センター	生後4か月から1歳までの乳児と母親(誕生月まで参加できます)	事前に保健センターに予約してください。
ちびっこ広場	7月3日(金) 午前10時～午前11時 「子どもはどうやって発達するの?」 子どもとお母さんの良い関係づくり 講師:臨床心理士 半澤佳子 場所:しいの木児童センター	0歳～就園前のお子さんと保護者の方	事前予約不要
食育ひろば	7月21日(火) 午前10時～午前11時30分	7月9日(木)に3歳児健診を受けた親子	前日までに保健センターに予約してください。 エプロン、三角巾、タオルをご持参ください。
2歳児すくすく 相談・歯科健診	7月7日(火) 2歳児 午前9時15分～午前9時30分 2歳6か月児 午前10時～午前10時15分	2歳児 平成25年6月～平成25年7月の出生者 2歳6か月児 平成24年12月～平成25年1月出生者	母子手帳、タオル、歯ブラシ、コップ、アンケートをご持参ください。
個別接種 BCG ヒブワクチン 小児用肺炎球菌ワクチン 四種混合ワクチン 不活化ポリオワクチン 二種混合ワクチン 麻疹・風疹ワクチン 日本脳炎ワクチン 水痘(水ぼうそう)ワクチン	指定医療機関で予約してください。	BCG 生後1歳未満児 ヒブ・小児用肺炎球菌 生後2か月～4歳 四種混合・不活化ポリオ 生後3か月～7歳6か月未満児 二種混合 小学6年生 麻疹・風疹混合 期 生後12か月～24か月未満児、期 年長児 日本脳炎 (1期)3歳～7歳6か月未満児 (2期)小学4年生 平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方で未接種の20歳未満の方 水痘(水ぼうそう) 1歳から3歳未満児 (2回接種)	指定医療機関 ・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 ・まき小児科 ・いしぐろクリニック ・かしの木こどもクリニック および北名古屋、清須市の指定医療機関