



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



～認知症の予防に取り組んでください～

認知症とは、認知機能が低下したため、生活が困難になった状態のことを言います。

認知症は、生活習慣病を予防することで、発症リスクを減らすことができます。また、脳を活性化させることも、予防に効果的です。特に、「出来事記憶」「注意分割機能」「計画力」といわれる脳の3つの機能を活性化することが有効です。

今回は、その3つの機能と機能を活性化させるための取り組みをご紹介します。日常生活で無理なくできますので参考にしてください。

①出来事記憶

体験したことを記憶し、思い出す機能です。例えば、2日遅れの日記をつけたりすることで活性化します。

②注意分割機能

同時に複数の作業を行う機能です。例えば、メモを取りながら電話をすることで活性化します。

③計画力

段取りや手順を考え、実行できる機能です。例えば、1週間の予定を立て、その準備をすることで活性化します。

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) ニューファミリー教室	毎週月曜日(1月13日を除く)、 1月14日(火) 午前8時30分～正午 1月17日(金) 午前9時45分～午前10時受付 「お産のイメージトレーニングと妊婦体操」場所:保健センター	妊婦 初産婦	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。 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	1月28日(火) 午後0時45分～午後1時30分受付	平成25年9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	1月9日(木) 午後0時45分～午後1時30分受付	平成22年12月～平成23年1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	1月16日(木)、31日(金) 午前9時30分～午前11時30分	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	1月27日(月) 午前10時～正午	3か月児健診までの乳児と母親及び断乳希望の方	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。
赤ちゃん広場	1月21日(火) 午前10時～午前11時 「びよびよコンサート」 場所:ひまわり	生後3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。
食育ひろば	1月17日(金) 午前10時～午前11時30分	1月9日(木)に3歳児健診を受けた親子、及び3歳児の方で未参加の方	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	1月14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23年12月～平成24年1月の出生者 2歳6か月児 平成23年6月～平成23年7月出生者	母子手帳、タオル、歯ブラシ、コップをご持参ください。
BCG	1月28日(火) 午後1時～午後2時	平成25年8月の出生者および生後1歳未満で未接種の方	母子手帳・予診票・体温計をご持参ください。
個別接種 (ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、三種混合、四種混合、不活化ポリオワクチン、二種混合、麻疹・風疹混合ワクチン、日本脳炎)	指定医療機関で予約してください。	ヒブワクチン・小児用肺炎球菌 生後2か月～4歳の方 三種混合・四種混合・不活化ポリオワクチン 生後3か月～7歳6か月未満児 二種混合 小学校6年生 麻疹・風疹混合ワクチン 生後12か月～24か月未満児、年長児 日本脳炎(1期) 満3歳～7歳6か月未満の方(2期) 9歳から13歳未満の方平成7年4月2日から平成19年4月1日に生まれた方で未接種の方	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 ・いしぐるクリニック および北名古屋、清須市の指定医療機関 <お知らせ> 4月よりヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、子宮頸がん予防ワクチンが定期接種となり、自己負担金がなくなりました。
成人健康相談	1月22日(水) 午後1時30分～午後2時30分	住民の方	保健センターに直接お越しください。
こころの健康相談	1月22日(水) 午前10時～正午	住民の方	事前に保健センターに予約してください。

成人保健