



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



～ロコモ予防教室を開催します～

4月より、ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)を予防するための運動教室を新しく開催します。

ロコモとは、骨・関節・筋肉・神経系などの運動器の機能が低下し、歩行や日常生活の何らかの障がいをきたしている状態を言います。

例えば片足立ちで靴下が履けない、階段を上がるのに手すりが必要な人はロコモの可能性がります。

運動器の衰えを放っておくと、介護が必要な状態になったり、さらには寝たきりの状態になることもあります。

ロコモ予防は何歳から始めても効果が期待できます。

いつまでも健康に生活するためにも教室でロコモ予防を始めてください。

地域包括支援センターでは、4月より毎月1回ロコモ予防教室を開催します。第1回は、4月7日(月)に開催します。多くの方のご参加をお待ちしています。参加を希望される方は、地域包括支援センターに直接または電話にてお申込みください。

と き 4月7日(月) 午後1時30分～午後3時 ところ
保健センター1階多目的ホール 対象者 65歳～74歳の高齢者
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 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	3月20日(木) 午前9時15分～午前9時30分受付 「妊婦さんの歯科健診と栄養相談」場所:保健センター	妊婦	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	3月25日(火) 午後0時45分～午後1時30分受付	平成25年11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	3月6日(木) 午後0時45分～午後1時30分受付	平成23年2月～平成23年4月1日までの出生者	母子手帳と送付したアンケートをご持参ください。
子ども健康相談	3月11日(火)、26日(水) 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	3月17日(月) 午前10時～正午	3か月児健診までの乳児と母親と断乳希望の方	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	3月5日(水) 午前10時～午前11時 「本とのステキな出会い」 講師 清水美智子 場所:ひまわり 3月19日(水) 午前10時～午前11時30分 「離乳食のお話」 場所:保健センター	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	3月17日(月) 午前10時～午前11時30分	3月6日(木)に3歳児健診を受けた親子と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	3月4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24年2月～平成24年3月の出生者 2歳6か月児 平成23年8月～平成23年9月の出生者	母子手帳、タオル、歯ブラシ、コップをご持参ください。
BCG	3月25日(火) 午後1時～午後2時	平成25年10月の出生者と生後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 ・いしづるクリニック および北名古屋、清須市の指定医療機関 ＜お知らせ＞ 平成25年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	3月26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	3月5日(水) 午前10時～正午	住民の方	事前に保健センターに予約をしてください。

成人保健