



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



～閉じこもりを予防してください～

「閉じこもり」は、一日のほとんどを家の中で過ごすような、生活の活動範囲が非常に狭くなっている状態をいいます。一週間外出していない場合、閉じこもりに該当します。さらに続くと、心身機能の低下を発生させる廃用症候群になり、介護が必要な状態になったり、最悪の場合、寝たきりになる可能性があります。

閉じこもりになる要因は、身体的要因（運動・認知機能の低下、運動をほとんどしない等）、心理的要因（意欲の低下等）、社会・環境要因（集団活動への不参加、家庭内の役割が少ない、親しい友人がいない等）があげられます。

健康を維持し、日々の生活に生きがいを持ち暮らしていく

ためにも閉じこもりを予防することが大切です。そのために、次の三つのことを守ってください。

①規則正しい生活リズムをつくること②こまめに外に出る機会をつくること③地域のサービスを利用すること

地域包括支援センターでは、健康ほっとサロンを総合福祉センターしいの木またはひまわりで実施しています。六十歳以上の方を対象に、音楽療法や簡単な体操、介護予防の話をしています。開催日時などは、毎月の広報でお知らせします。最近家にいることが多く、閉じこもりがちだと感じている方は、是非参加してください。

▶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 (21日を除く)、 22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26日(土) 午前9時45分～午前10時受付 午前10時～正午 「土曜日パバママ講座」場所:保健センター	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29日(火) 午後0時45分～午後1時30分受付	平成26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10日(木) 午後0時45分～午後1時30分受付	平成23年6月～平成23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(木)、29日(火) 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	7月4日(金) 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	7月7日(月) 午前10時～午前11時 「知っておきたい救急法」 場所:ひまわり 7月30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	7月18日(金) 午前10時～午前11時30分	7月10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	7月1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6月～平成24年7月の出生者 2歳6か月児 平成23年12月～平成24年1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	【集団接種】7月29日(火) 午後1時～午後2時	平成26年1月・2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。 事前に保健センターに予約してください。
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・風疹混合ワクチン、日本脳炎ワクチン)	【個別接種】 指定医療機関で予約してください。	生後1歳未満の乳児(標準的な接種時期:生後5か月～8か月)	指定医療機関 ・N.キッズレディースクリニック ・わかばファミリークリニック
	指定医療機関で予約してください。	ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン 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～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 ・いしごろクリニック および北名古屋、清須市の指定医療機関