



# 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



## ～いきいき健康教室を開催します～

高齢者は、加齢や運動をする機会の減少により、足腰の筋力が低下してきます。

65歳以上の高齢者の方で介護の必要になる原因は、転倒、骨折、関節疾患など運動器の機能低下に関係するものが全体の三割ほどを占めています。

介護が必要な状態にならないためには、足腰の筋力を鍛えることが大切です。

今月は、「家でもできる筋力アップ体操」をテーマに、いきいき健康教室を開催します。

教室では、筋力維持につながる体操を楽しく行います。また、自宅でも簡単にできる体操もご紹介します。

興味・関心のある方は事前に電話で予約してください。

▶とき 11月18日(火) 午後1時30分～午後3時30分

▶ところ 総合福祉センターしいの木 2階

▶内容 家でもできる筋力アップ体操

▶申込み・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(3日、24日を除く)、4日(火)、25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。
3か月児健診	11月25日(火) 午後0時30分～午後1時受付	平成26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。
3歳児健診	11月13日(木) 平成23年10月生まれの方:午後0時30分～午後0時45分受付 平成23年11月生まれの方:午後0時45分～午後1時受付	平成23年10月～平成23年11月までの出生者	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	11月14日(金)、28日(金) 午前9時30分～午後11時30分受付	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	11月17日(月) 午前10時～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。
赤ちゃん広場	11月20日(木) 午前10時～11時30分 「離乳食のお話」 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。
食育ひろば	11月25日(火) 午前10時～午前11時30分	11月13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。母子手帳、タオル、歯ブラシ、コップをご持参ください。
2歳児すくすく相談 ・歯科健診	11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10月～平成24年11月までの出生者 2歳6か月児 平成24年4月～平成24年5月までの出生者	母子手帳・予約票・体温計をご持参ください。
BCG	【集団接種】11月25日(火) 午後1時～午後2時 【個別接種】指定医療機関で予約してください。	平成26年5月・6月出生者と生後1歳未満で未接種の方 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
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・風疹ワクチン、日本脳炎ワクチン、水痘ワクチン)	指定医療機関で予約してください。	ヒブ・小児用肺炎球菌 生後2か月～4歳 三種混合・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 小学校6年生 麻疹・風疹混合 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か月未満児(2期) 9歳～13歳未満の方 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方 水痘 1歳から3歳未満の方(2回接種)経過措置対象者3歳から5歳未満の方(1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 ・いしごろクリニック および北名古屋市、清須市の指定医療機関

※平成26年10月1日より水痘ワクチンの定期接種が開始されました。

### 成人保健

成人健康相談	11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	11月12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。
「健康の道」 ウォーキング体験	11月19日(水) 集合時間:午前9時15分 青山1周コース(約3.9km)	住民の方	集合場所:保健センター ※運動しやすい服装でお越しください ※水分補給の準備をしてお越しください
特定健診結果説明会	11月26日(水)・27日(木)	10月15日(水)～18日(土)の特定健康診査を受診した方	指定された時間に保健センターにお越しください。