

健康だより

保健センター ☎71-1814
小野田保健センター ☎84-1220

乳児健康診査

(母子健康手帳・乳児健康診査票持参)
◇対象 生後1・3・7か月児
※各医療機関にお問い合わせのうえ、
受診してください。

1歳6か月児健康診査

(母子健康手帳・健康診査票持参)
■小野田保健センター
○とき 4月10日(金) 13:15～14:15

3歳児健康診査

(母子健康手帳・健康診査票持参)
■小野田保健センター
○とき 4月24日(金) 13:15～14:15

※お知らせ

3歳児健診は、より正確な視覚検査をしていただくために平成21年度からは3歳6か月児健診に替わります。平成18年4月以降に生まれた人は、満3歳6か月を過ぎてからの健診になります。

麻しん・風しん混合(MR) 予防接種

病気の予防効果を高めるため、幼児期に接種した麻しん・風しんの追加接種を受けましょう。

■対象者生年月日

○第2期 平成15年4月2日

～平成16年4月1日

○第3期 平成8年4月2日

～平成9年4月1日

○第4期 平成3年4月2日

～平成4年4月1日

◇接種期限 平成22年3月31日

※なるべく早い時期に接種しましょう。

◇費用 無料

◇実施医療機関 市内の小児科
※小児科以外の医療機関でも実施しています。詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

妊婦健康診査が変わります



妊婦健康診査の内容と補助回数が最高14回に変わります。そのため、「妊婦健康診査受診補助券」を平成21年3月末日までに交付された方は、4月から新補助券と交換いたしますので、お手持ちの補助券と母子健康手帳を持って、保健センターへお越しください。

●交換期限 5月29日(金)

※県外の医療機関で受診される方は、事前に保健センターにご相談ください。

マタニティスクール

◇対象 妊婦とその夫(12日)

妊婦(15日・22日)

◇とき

4月12日(日) 9:30～12:00

4月15日(水) 9:30～13:00

4月22日(水) 9:30～12:00

◇ところ 保健センター

※1週間前までに保健センターに申し込んでください。

育児学級

(母子健康手帳持参)

◇対象

生後3か月～6か月の乳児と保護者

◇申込先 保健センター

■小野田保健センター(1回目)

○とき 4月17日(金) 13:30～15:30

○内容 小児科医の講話、座談会

■保健センター(2回目)

○とき 5月15日(金) 13:30～15:30

○内容 育児のポイント、離乳食について(実習有)

※2回で1コースとなります。

健康体操

◇日程

4月6日(月) (9:30～11:00)	須恵福祉会館
4月7日(火) (9:45～11:30)	小野田 保健センター
4月21日(火) (9:45～11:30)	保健センター
4月27日(月) (9:30～11:00)	埴生公民館

◇内容 筋力アップ体操、ストレッチ体操、リズム体操

※健康手帳、運動のできる服装をご用意ください。

介護者・認知症高齢者を支える家族の集い

日ごろの介護についての悩み、疑問などを一緒に話しあってみませんか。
※送迎については、社会福祉協議会(☎83-2344)にご相談ください。

■介護者の集い

○とき 4月20日(月) 13:30～15:00

○ところ 中央福祉センター

■認知症高齢者を支える家族の集い

○とき 4月21日(火) 13:30～15:30

○ところ 山陽総合福祉センター

個別健康教育(糖尿病予防)参加者募集

◇対象

平成20年度特定健診において次のいずれかに該当する人

○空腹時血糖値が100～125mg/dlの人

○HbA1cが5.2～6.0%の人

※インスリン注射または血糖値を下げる薬を服用している人、腹囲男性85cm以上、女性90cm以上の人、BMI25以上の人を除きます。

◇説明会

4月22日(水) (10:00～11:30)	保健センター
4月23日(木) (10:00～11:30)	小野田 保健センター

※どちらかにお申し込みください。

◇定員 15人

◇内容 食生活、生活活動、運動調査、個別面接による保健指導(8か月で6回)、血液検査(医療機関で4回)

◇費用 無料

◇申込期限 4月17日(金)

◇申込先

保健センター(☎71-1817)