

成人保健

	日時(場所:保健センター)	対象・内容など
こころの健康相談 (要予約・電話可)	[日 時] 3月13日(火) [受 付] 午後2時・2時30分・3時	[内 容] こころの健康についての相談。医師と保健師が担当。 [定 員] 3人 [費 用] 無料 ※秘密厳守
メタボ医師講座および 健康相談	[日 時] 3月7日(水) 午後1時30分～3時	[内 容] メタボリックシンドロームについて講話および健康相談。 [費 用] 無料
	日時(場所:衣浦東部保健所 ☎21-4778)	対象・内容など
エイズ(HIV)検査	[日 時] 毎週火曜日 午前9時～11時(HIV 即日検査有) 第1・3火曜日 午後6時～7時	[対 象] 感染が心配な人 [費 用] 無料 [その他] 匿名。結果返却は約1週間後。
B型・C型肝炎 ウイルス検査	[日 時] 毎週火曜日 午前9時～11時 ※3月27日(火)は実施しません	[対 象] 感染が心配な人 [費 用] 無料
さよならニコチン クリニック	[日 時] 3月8日(木) 午前9時30分～10時	[内 容] 医師の診察後、適応の人にニコチンパッチ3日分を処方 [対 象] 禁煙を希望する人 [費 用] 無料

大切な人へ作りたい!一品料理ご応募ありがとうございました

～大切な人の健康を願って～

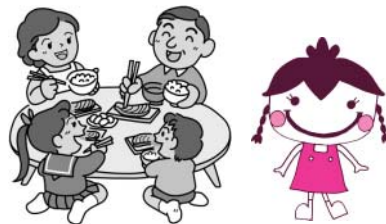
市では「豊かな心と健康なからだを育む いきいき輝くまち 知立」を目標にした「知立市食育推進計画」と、健康づくりの柱である「健康知立ともだち21」計画の推進をしています。

この取り組みの一環として、大切な人に食べてもらいたい「簡単」で“おいしく”“健康的”な料理のレシピを募集し、26品が集まりました。(福祉健康まつり等で掲示しました。)あたたかい思いとレシピをありがとうございました。

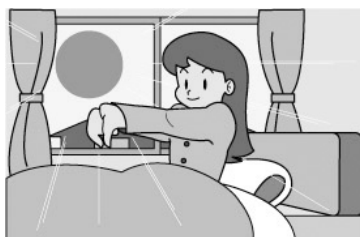
大切な人の健康を思うからこそ思い浮かぶレシピ、忙しい毎日でも簡単調理で一品加えたり、包丁を使わず子どもとクッキングなど、様々な思いがこもっていました。

応募いただいたレシピは、3月末まで保健センターで掲示します。(レシピ集も置いてあります。)子どもからお年寄りまで、「健康のために」というメッセージが伝わってくる作品の数々を、ぜひご覧になってください。

▶問合せ 保健センター(☎82-8211)



若者の朝食の欠食率が高い傾向にあります。簡単レシピなどは、朝食の一品に利用してくださいね。



良質な眠りはこころの健康にとつても重要です。しかし、「眠れない」「悩みを抱えている人は少なくありません。」「なぜ睡眠が重要なのか」「よりよい睡眠をとるためにはどうしたらよいか」など日本で初めて睡眠学講座を開設した講師を招いて講演会を行います。

▼とき 3月22日(木) 午後1時30分～3時

▼ところ 中央公民館 大会議室

▼講師 宮崎総一郎氏(滋賀医科大学睡眠学講座 特任教授)

▼費用 無料

▼定員 100人(先着順)

▼申込み・問合せ 保健センターへ電話(☎82-8211)またはFAX(83-6591)

「睡眠の上手なとり方」
講演会

予防接種



	種類	対象児	実施日・注意事項
集団接種 (保健センター)	ポリオ	生後7～10か月頃 (なるべく指定日にご来所ください)	3月8日(木)、9日(金)、12日(月) [受 付]午後1時～2時10分
個別接種 ●予診票のない人、有効期限の切れた人は電話で保健センターにお申込みください。	BCG	満3か月～6か月未満	こんにちは赤ちゃん訪問でお渡しします。
	三種混合 (ジフテリア・破傷風・百日咳)	生後3か月～7歳6か月未満	「初回」は赤ちゃん訪問で渡し、「追加」は平成23年2月に1期初回3回目が終了した人に送付予定
	MR1期	満1歳～2歳未満	ポリオと同時発送しています。
	日本脳炎1期初回	満3歳～7歳6か月未満	平成20年11月～平成21年2月生まれの人に送付予定
	日本脳炎1期追加	同上および9歳～13歳未満	平成22年11月～平成23年2月に1期初回2回目終了者
	日本脳炎特例	7歳6か月～9歳未満	1期の3回が終わっていない人には公費接種可能(積極的推奨は行っていません)
	日本脳炎2期	9歳～13歳未満	公費接種可能(積極的推奨は行っていません)

その他の予防接種：母子健康手帳を必ず持参してください。

①MR2期(年長さん) MR3期(中学1年生) 4期(高校3年生相当) 未接種者は有効期限が切れています！未接種の人は、至急保健センターにお問合せください。

②平成7年6月1日以降に生まれた13歳以上の人で、日本脳炎予防接種が終了していない人(1期初回・追加・2期)は、公費接種可能です。希望される人は保健センターにお問合せください。

□下記の対象者に任意接種の助成を行っています(平成24年度末まで延長予定)

	種類	対象者(回数)	通知(個別に送付)	
任意個別接種	子宮頸がん	中学1年生～高校1年生相当(※1) (3回)	中学1年生には学校から案内が渡されています。	
	ヒブ	1期初回	生後2か月～5歳未満(1～3回)	案内は、こんにちは赤ちゃん訪問時にお渡しします。
		1期追加	1期3回終了後おおむね1年(接種開始が1歳未満 1回)	
	小児用肺炎球菌	1期初回	生後2か月～5歳未満(1～3回)	
1期追加		1期3回終了後60日後(接種開始が1歳未満 1回)		

※1 現在高校2年生相当で平成23年9月30日までに1回目を接種した場合のみ、平成24年3月31日まで助成対象となります。現在高校1年生相当で平成24年3月31日までに1回目を接種した場合のみ、平成25年3月31日まで助成対象となります。

●費用は無料。予診票は市内指定医療機関にあります。 ●医療機関への持ち物 母子手帳、健康保険証、通知文

母子保健

(場所：保健センター)



	日時・持ち物など	対象・内容など
3・4か月児健診 Exame de Saúde para Crianças de 3 e 4 meses	[健診日] 3月2日(金)、13日(火)、23日(金) [受 付] 午後0時30分～1時	[対 象] こんにちは赤ちゃん訪問時にご案内。4か月に入っても通知のない人や市外から転入してきた人は連絡してください。
1歳6か月児健診 Exame de Saúde para Crianças de 1 ano e 6 meses (1 ano e meio)	[健診日] 3月14日(水) [受 付] 午後0時30分～、午後1時～	[対 象] 対象児に個別通知。1歳7か月に入っても通知のない人は連絡してください。 *フツ化物塗布(希望者)・個人負担金300円
3歳児健診 Exame de Saúde para Crianças de 3 anos	[健診日] 3月21日(水) [受 付] 午後0時15分～、午後0時40分～	[対 象] 対象児に個別通知。3歳1か月に入っても通知のない人は連絡してください。*当日の尿をご持参ください。
育児相談 Consultas sobre Educação Infantil	[相談日] 3月26日(月) [持ち物] 母子手帳 [幼児受付] 午前10時～11時 [乳児受付] 午後1時～2時	[内 容] 乳幼児の身体測定と育児に関する相談に、保健師、管理栄養士、助産師が答えます。 *母乳相談(午後のみ)、栄養相談も随時受け付けます
離乳食講習(後期) Curso para Alimentação de Bebês	[日 時] 3月6日(火) [持ち物] 母子手帳 [受 付] 午後0時45分～1時	[対 象] 乳児のいる人 [内 容] 離乳食の後期の講習と相談および試食
パパマクラス (楽しく子育てコース) 要予約・電話可 Curso para Papai e Mamãe	[日 時] 3月16日(金) [持ち物] 母子手帳、父子手帳、お茶、タオル [受 付] 午後1時15分～1時30分	[対 象] 安定期に入った妊婦とその家族(先着20組) [内 容] 楽しい育児について、赤ちゃんとママの歯の健康、赤ちゃんのお風呂の入れ方、交流会など
母子手帳交付 Emissão da caderneta materno infantil (Boshi Techo)	[日 時] 毎週火曜日・木曜日 [持ち物] 妊娠届出書 [受 付] 午前9時50分～10時 ※交付は午前10時から集団形式で行います。	[内 容] 母子手帳、受診票の使い方 ※火曜日は、ポルトガル語の通訳さんがいます。 (Há interprete nas terças-feiras.)