

4月

健康ガイド

保健センター
☎82-8211

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] 4月9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。医師と相談員が担当。 [定 員] 3人 [費 用] 無料 ※秘密厳守
	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	[対 象] 感染が心配な人 [費 用] 無料

健康ボランティアウォーキング活動を紹介します

保健センターでは「健康ボランティア」と一緒に歩く短距離ウォーキングを実施しています。昨年4月に始まったこの教室も毎回30人程の参加があり、皆さんと楽しく歩いています。なかなか1人では歩けないという人も、暖かくなるこれからの季節、健康のために仲間と一緒に楽しく歩きませんか。

- ▶平成25年度の予定 下記の表参照（雨天中止）
- ▶時 間 午前9時20分に集合し、午前中で終了します。
- ▶集合場所 保健センター（予約は不要。直接お越しください。）
- ▶問合せ 保健センター（☎82-8211）



4月17日（水）	知立公園と逢妻川健康のみち歩き （3.1km）	※9月18日（水）	五古城（重原古城）と街なかの桜散歩みち 歩き（4.6km）
5月7日（火）	福祉体育館と逢妻川健康のみち歩き （3.0km）	※10月1日（火）	五古城（牛田城跡）と昭和のみち歩き （4.8km）
※5月22日（水）	八橋かきつばたと東海道松並木歩き （5.2km）	※10月16日（水）	五古城（来迎寺古城）とプチ歴史散歩みち 歩き（5.4km）
6月4日（火）	知立花しょうぶと逢妻川健康のみち 歩き（4.8km）	※11月5日（火）	五古城（八橋古城）とかきつばたのみち 歩き（5.6km）
6月19日（水）	竜北中学校と山屋敷うらみち歩き （5.1km）	11月20日（水）	三弘法（弘法山・遍照院）と宿場散歩みち 歩き（4.3km）
7月2日（火）	文化会館（パティオ池鯉鮒）と街なか の桜散歩みち歩き（5.4km）	12月3日（火）	三弘法（一ツ木・西福寺）と逢妻川健康の みち歩き（4.9km）
7月17日（水）	明治用水緑道（西井筋線）と宿場散歩 みち歩き（4.3km）	12月18日（水）	三弘法（一里山・蜜蔵院）と逢妻川健康の みち歩き（5.0km）
※9月3日（火）	明治用水緑道（東井筋線）と万歩計 歩数計測歩き（5.6km）	※は電車移動しますので、運賃が必要です。	

☆H24年4月～H25年2月まで全15回 参加された皆勤者、二宮英彰さん・さち さんご夫妻のコメント

「友人に紹介されて夫婦でウォーキングに参加し始めました。長年、知立市に住んでいましたが、実際歩いてみると知らないところがたくさんあり、驚くことが多いです。また、ウォーキングに参加された皆さんといろいろお話ができるのも楽しみの1つです。」

健康ボランティアとは、健康に関する知識・技術を取得したボランティア会員さんです。ウォーキングのコース選びから、当日の運営までしっかりサポートしてくれます。

健康ボランティアは同好会として、毎月第2火曜日に【約10kmのコース】をウォーキングしています。少し長い距離を歩きたい人は、こちらへの参加をお勧めします。詳細は保健センターへお問合せください。

H24年4月～H25年2月まで、 80%以上参加し、ウォーキングをサ ポートしてくれた健康ボランティアさん

- ・池田光男さん ・小崎達夫さん
- ・井上吉久さん ・宮崎忠芳さん
- ・神谷和子さん

予防接種



	種類	対象児	実施日・注意事項
個別接種 ● 予診票のない人、有効期限のきた人は電話で保健センターにお問合せください。	ヒブ	生後2か月～5歳未満（1～4回）	こんにちは赤ちゃん訪問でお渡しします。
	小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳未満（1～4回）	
	BCG	生後3か月～1歳未満（4月1日から）	
	四種混合 (三種混合＋不活化ポリオ)	生後3か月～7歳6か月未満	
	MR1期	満1歳～2歳未満	平成25年3月生まれに送付済み
	MR2期	就学前の1年間	4月下旬に送付予定
	三種混合1期追加	1期3回目接種後おおむね1年後	平成24年2月に1期初回3回目終了者
	不活化ポリオ追加	1期3回目接種後おおむね1年後	対象となる人は保健センターまでお問合せください。
	日本脳炎1期初回	満3歳～7歳6か月未満	平成23年3月生まれに送付予定
	日本脳炎1期追加	同上および9歳～13歳未満	平成24年3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3回が終わっていない人は公費接種可能
	日本脳炎2期	9歳～13歳未満	公費接種可能（積極的勧奨は行っていません）
子宮頸がん	中学1年生～高校1年生相当	新中学1年生に送付予定	

- ・ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防ワクチンは平成25年4月から定期接種となります。過去に任意接種を受け、接種途中の人は保健センターか接種医療機関でご相談ください。
- ・平成7年4月2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。希望する人は保健センターにお問合せください。
- ・母子健康手帳を必ず持参してください。

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] 4月5日(金)、16日(火)、23日(火) [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] 4月10日(水) [受付] 午後1時～1時15分、午後1時25分～1時40分	[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] 4月24日(水) [受付] 午後1時～1時15分、午後1時25分～1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] 4月15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、歯科相談も随時受け付けます。
離乳食講習(前期) Curso para Alimentação de Bebês	[日時] 4月11日(木) [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] 離乳食の前期の講習と相談および試食
マタニティクラス(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.)
パパマクラス(スマイルパパコース) 要予約・電話可 Curso para Papai e Mamãe	[日時] 4月27日(土) 午後1時30分～ [持ち物] 母子手帳、父子手帳、お茶、タオル [受付] 午後1時15分～	[対象] 安定期に入った妊婦とその家族(先着20組) [内容] 赤ちゃんとママの食事、先輩パパの育児体験談、交流会など