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
健康ボランティアウォーキング	[日　時]4月16日(水) [集　合]午前9時20分に保健センター	16日　明治用水緑道(西井筋線)と宿場散歩みち歩き(4.3km)
こころの健康相談（要予約・電話可）	[日　時]4月8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

	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月曜日　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
病態栄養相談(要予約)	[日　時]4月8日(火)　午前9時～11時30分	[費　用]無料
歯科相談(要予約)	[日　時]4月9日(水)　午前9時～11時30分	[費　用]無料
こころの健康医師相談(要予約)	[日　時]4月15日(火)　午後2時～4時	[費　用]無料
こころの健康相談	[日　時]土日祝を除く毎日 午前9時～午後4時30分(正午～午後1時除く)	[費　用]無料
骨髄バンクドナー登録(要予約)	[日　時]毎週火曜日　午前9時～11時	[費　用]無料

健ボラ・ウォーキングのご案内

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。
新しく出会う人達と楽しくおしゃべりしながら一緒に歩きませんか。「一人での参加でも大丈夫かしら？」と不安に思わなくても大丈夫！ウォーキングの達人がしっかりサポートします。暖かくなるこれからの季節、健康づくりにぜひお役立てください。

▶と　き　第1火曜日・第3水曜日（雨天中止。7・8月はお休みです。）　※下表参照
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（予約不要。直接お越しください。）
▶参加費　無料（コースによっては運賃がかかることがあります。）
※飲み物・帽子を持参してください。
▶問合せ　保健センター（☎82-8211）

4月16日(水)	明治用水緑道（西井筋線）と宿場散歩みち歩き（4.3km）	11月8日(土)	第8回わくわくウォーキングに積極参加しよう！！
5月7日(水)	福祉体育館・知立公園と逢妻川健康のみち歩き（5.0km）	11月19日(水)	三弘法（一ツ木・西福寺）と逢妻川健康のみち歩き（4.9km）
5月21日(水)	八橋かきつばたと東海道松並木歩き（5.2km）	12月2日(火)	三弘法（弘法山・遍照院）と宿場散歩みち歩き（4.3km）
6月3日(火)	知立花しょうぶと逢妻川健康のみち歩き（4.8km）	12月17日(水)	五古城（知立古城、重原古城）と、街中の桜散歩みち歩き（4.6km）
6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）	1月20日(火)	五古城（牛田古城）と昭和のみち歩き（4.8km）
9月3日(水)	健康運動指導士 健康ウォーキング講習会	2月3日(火)	五古城（来迎寺古城）とプチ歴史散歩みち歩き（5.4km）
9月17日(水)	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）	2月18日(水)	五古城（八橋古城）とかきつばたみち歩き（5.6km）
10月7日(火)	竜北中学校と山屋敷うらみち歩き（5.1km）	3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）
10月22日(水)（第4週）	福祉の里八ツ田と“水と緑”鯉の散歩みち歩き（6.8km）	3月18日(水)	高岡公園と逢妻女川遊歩道歩き（6.6km）

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、有効期限のきれ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	満3か月～1歳未満	
	4種混合1期初回 （3種混合・不活化ポリオ）	生後3か月～7歳6か月未満	
	4種混合1期追加	1期3回目接種後おおむね1年後	平成25年3月に1期初回3回目終了者
	MR1期	満1歳～2歳未満	平成25年4月生まれの人に送付予定
	MR2期	就学前の1年間	4月中旬発送予定
	3種混合1期追加	1期3回目接種後おおむね1年後	平成25年3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	平成25年3月に1期初回3回目終了者
	日本脳炎1期初回	満3歳～7歳6か月未満	平成23年3月生まれの人に送付予定
	日本脳炎1期追加	満3歳～7歳6か月未満	平成25年3月に1期初回2回目終了者
	日本脳炎2期	9歳～13歳未満	対象となる人は保健センターまでお問合せください。
	2種混合	11歳～13歳未満	平成25年度対象の人は予診票の有効期限更新が必要です。 新6年生は6月下旬に発送予定。

・母子健康手帳を必ず持参してください。
・ヒブ・小児用肺炎球菌は平成25年3月末日までに任意接種を受けた人で、接種途中の場合、医療機関でご相談ください。まだ一度も接種していない人は保健センターへご相談ください。
・子宮頸がん予防ワクチンは、現在、積極的勧奨はしていません。
○日本脳炎特例対象者：平成7年4月2日～平成19年4月1日生の人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8日(火)、15日(火)、22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9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。 *フッ化物塗布(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23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2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 Infanti	[相談日]4月14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、歯科衛生士、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10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.)