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15日（水） ［集　合］午前9時20分に保健センター	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14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(即日検査有) 28日(火)を除く　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。
病態栄養相談(要予約)	［日　時］4月8日（水）　午前9時～11時30分	［費　用］無料
歯科相談(要予約)	［日　時］4月8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21日（火）　午後2時～4時	［費　用］無料
骨髄バンクドナー登録(要予約)	［日　時］毎週火曜日　28日（火）を除く　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。

新しく出会う人たち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　下記日程表をご覧ください。（第1火曜日・第3水曜日、ただし不規則な日程もあります。7・8月はお休みです。）午前9時20分に集合し、午前中で終了します。（雨天中止）

▶集合場所　保健センター（予約不要。直接お越しください。できるだけ公共交通機関をご利用ください。）

▶参加費　無料（○印のコースは運賃がかかります。）

※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）

参加者には
健ボラ缶バッチプレゼント♪

No.	開催日	距離	コース	No.	開催日	距離	コース
1	4月15日(水)	4.3km	明治用水緑道(西井筋線)と宿場散歩みち歩き	10	11月予定	未定	第9回わくわくウォーキングに参加しよう!
2	5月8日(金)	5.0km	福祉体育館･知立公園と逢妻川健康のみち歩き	11	11月18日(水)	4.9km	三弘法(一ツ木･西福寺)と逢妻川健康のみち歩き
○3	5月20日(水)	5.8km	池鯉鮒馬市ゆかりの地と八橋かきつばためぐり	12	12月1日(火)	4.3km	三弘法(弘法山･遍照院)と宿場散歩みち歩き
4	6月2日(火)	4.8km	知立花しょうぶと逢妻川健康のみち歩き	○13	12月16日(水)	4.6km	五古城(重原古城)と街なかの桜散歩みち歩き
5	6月24日(水)	5.1km	竜北中学校と山屋敷うらみち歩き	○14	平成28年1月20日(水)	4.8km	五古城(牛田古城)と昭和のみち歩き
6	9月1日(火)	屋内研修	健康ウォーキング講習会	○15	2月2日(火)	5.4km	五古城(来迎寺古城)とプチ歴史散歩みち歩き
7	9月16日(水)	5.4km	文化会館(パティオ池鯉鮒)と街なかの桜散歩みち歩き	○16	2月17日(水)	5.6km	五古城(八橋古城)とかきつばたみち歩き
8	10月6日(火)	5.0km	知立神社のルーツをめぐる	○17	3月1日(火)	5.7km	明治用水緑道(西高根筋)と昭和のみち歩き
9	10月28日(水)	6.8km	福祉の里八ツ田と“水と緑”鯉の散歩みち歩き	○18	3月16日(水)	5.2km	明治用水緑道(東井筋線)と万歩計歩数計測歩き

予防接種

	種　類	対象児	発送日（4月初旬）・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	生後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26年3月に1期初回3回目終了者に送付
	MR1期	満1歳～2歳未満	平成26年4月生まれの人から予防接種手帳で渡し済
	MR2期	就学前の1年間	平成27年度の対象者には4月初旬に送付予定
	水痘	満1歳～3歳未満	平成26年4月生まれの人に送付
	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26年3月に1期初回3回目終了者に送付
	日本脳炎1期初回	満3歳～7歳6か月未満	平成24年3月生まれの人に送付
	日本脳炎1期追加		平成26年3月に1期初回2回目終了者に送付
	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。
	日本脳炎2期 （特例）	平成9年4月2日～ 平成10月4月1日生まれ	1期追加（3回目）の接種まで終了している人に6月初旬に発送予定
	2種混合2期	11歳～13歳未満	新小学6年生は6月下旬に発送予定

○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日生の人で20歳未満の人は接種が完了していない場合があります。（1期初回・追加・2期）不足分は定期接種可能です。該当する人は、保健センターにお問合せください。
○定期の予防接種（13歳未満）は原則保護者同伴ですが、保護者が同伴できず、保護者以外（祖父母など）が同伴する場合は委任状が必要です。
（委任状は、保健センター窓口および市ホームページからダウンロードできます。）
○母子健康手帳を必ず持参してください。

＜愛知県広域予防接種事業について＞

①～③に該当する人は、愛知県内の広域予防接種協力医療機関で接種できます。事前に手続きなどが必要となりますので、詳細は保健センターにお問合せください。
①市外にかかりつけ医がいる人　②長期入院で市内での接種が困難な人　③里帰り出産等、やむを得ない理由で市内での接種が困難な人

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3日(金)、14日(火)、21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8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22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13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、歯科相談も随時受付けます。**
離乳食講習（前期） Curso para Alimentação de Bebês	[日　時]4月9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
パパママクラス（楽しく子育てコース） 要予約・電話可 Curso para Papai e Mamãe	[日　時]4月23日(木)　午前10時～ [持ち物]母子手帳、お茶、タオル [受　付]午前9時45分～	[対　象] 安定期に入った妊婦とその家族（先着20組） [内　容] 妊娠期から産後の生活について、赤ちゃんのお世話体験、パパの妊婦体験、交流会
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がいます。 (Há interprete nas terças-feiras.)