

# すこやかガイド

## ●保健推進員主催 栄養講座 からだを元気に！「ビタミン豊富で手早く料理」

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、今回は料理教室ではなく、「栄養講座」を実施します。自宅で簡単に作ることができ、ビタミンを効果的に摂るレシピ・秘訣を学び、からだを元気にしてくれる栄養素をたくさん摂りましょう！みなさんの参加をお待ちしています。

**とき** 7月26日(月)午前10時～1時間程度

**ところ** 保健センター

**対象** どなたでも参加できます。

**講師** 管理栄養士

**定員** 先着15名

※定員になり次第締め切り

**持ち物** 筆記用具

**申込期限** 7月23日(金)

**申込・問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714



## ●保健推進員主催 第1回 運動教室「ボッチャ」

ボッチャとは、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。子どもから大人まで誰でもできる競技なので、ぜひご参加ください。

**とき** 8月3日(火)午前9時～10時30分 (受付時間 午前8時45分)

**ところ** 保健センター

**対象** どなたでも参加できます。

**定員** 16名

**持ち物** タオル、飲み物、動きやすい服装

**申込期間** 7月14日(水)～27日(火)

**申込・問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●スクエアステップリーダー主催 スクエアステップ教室

スクエアステップは、マット上でステップを踏む運動です。体力づくり、転倒予防、脳機能の活性化に効果があると言われてしています。ぜひ、ご参加ください。

**とき** 8月6日(金)午前10時～11時30分 (受付時間 午前9時45分)

**ところ** 保健センター

**対象** どなたでも参加できます。

**定員** 16名

**持ち物** タオル、飲み物、動きやすい服装

**申込期間** 7月16日(金)～30日(金)

**申込・問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## 母子保健事業

- 持ち物 母子健康手帳(必須)
- 会場は保健センター健康館すこやかおおはるです。
- 保健センターでの飲食はできません。あらかじめ済ませて来所してください。

予 予約制

名称	対象	とき	受付時間
母子健康手帳の交付	妊娠された方	毎週火曜日	午前9時～10時30分
	【持ち物】妊娠届出書		
妊婦・乳幼児相談	妊娠された方・乳幼児	毎週火曜日	午前9時30分～11時
	※身体計測のみ希望の方は予約不要		
母乳相談	妊娠・授乳されている方	7月13・27日(火)	午前9時～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	7月27日(火)	午前9時～11時
ことばの相談	幼児	7月14・28日(水)	午後1時30分～3時30分
産後ケア事業 (短期入所型・居宅訪問型)	育児支援を必要とする母子	産後1年まで	
	産科医療機関に宿泊、または居宅に助産師等が訪問し、お母さんの心身のケアや、授乳指導、育児相談等を行います。詳しくは、お問合せください。		
産後ホームヘルパー派遣事業	母親の体調不良等により家事が困難な方	産後1年まで50時間以内(1日1回4時間以内)	
	食事の準備および後片付け、衣類の洗濯および補修、生活必需品の買い物等 詳しくは、お問合せください。		

《乳幼児健診》 ●対象の方へ個別に通知します。保健センター☎(444)2714へ予約してください。

名称	対象	とき	
乳児健康診査	令和3年3月生まれ	7月21日(水)午後	予約した時間
	【持ち物】質問票・バスタオル・オムツ		
9か月児相談	令和2年10月生まれ	7月21日(水)午前	予約した時間
	【持ち物】質問票・オムツ		
1歳6か月児健康診査	令和元年12月生まれ	7月20日(火)午後	予約した時間
	【持ち物】質問票 【注意】歯みがきを済ませて来所してください。		
2歳児歯科健康診査	令和元年6月生まれ	7月8日(木)午前	予約した時間
	【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ 【注意】歯みがきを済ませて来所してください。		
3歳児健康診査	平成30年6月生まれ	7月15日(木)午後	予約した時間
	【持ち物】質問票 【注意】歯みがきを済ませて来所してください。		

## 成人保健事業

- 会場は保健センター健康館すこやかおおはるです。

予 予約制

事業名	対象	とき	受付時間
成人健康相談	成人	毎週火曜日	午前9時30分～11時
禁煙相談	たばこをやめたいと思っている方	毎週火曜日	午前9時30分～11時
栄養相談	成人	7月27日(火)	午前9時～11時
心の健康相談	心の悩みのある方やその家族等	毎週火曜日	午前9時30分～11時
	※医療機関に相談されている方を除く		

## 歯科保健事業

**保健センター** 保健センター健康館すこやかおおはるで実施(要事前予約:保健センター)

**医療機関** 医療機関で実施(要事前予約:指定歯科医療機関)

事業名	対象	とき
歯みがき相談 <b>保健センター</b>	乳幼児および成人 【持ち物】使用中の歯ブラシ、母子健康手帳(乳幼児)	7月13・27日(火) 【受付時間】午前9時～11時
6歳臼歯保護育成事業 <b>医療機関</b>	満6歳から、小学3年生に該当する年度末まで ※町に住民登録のある方のみ 【申込方法】保健センター健康館すこやかおおはるへお申し込みください。(郵送可)	随時
妊産婦歯科健康診査 <b>医療機関</b>	妊娠中および産後1年未満の方 ※町に住民登録のある方のみ(歯科治療中の方を除く)	随時
歯周病健診 <b>医療機関</b>	41・51・61・71歳の方(令和4年4月1日時点) ※町に住民登録のある方のみ(歯科治療中の方を除く)	随時

## 予防接種

- 持ち物 母子健康手帳・予診票・健康保険証
- 接種回数、間隔等詳しくはホームページをご確認ください。

### ワクチンの種類(定期・子ども)

Hib(ヒブ)、小児の肺炎球菌、B型肝炎、ロタ、4種混合、BCG、麻しんおよび風しん(MR混合ワクチン)、水痘(水ぼうそう)、日本脳炎、不活化ポリオ、3種混合、2種混合、子宮頸がん予防ワクチン(積極的勧奨は見合わせ中)

- 海部地区(大治町・津島市・愛西市・弥富市・あま市・蟹江町・飛鳥村)指定医療機関で接種してください。
- 長期にわたり療養を必要とする疾病にかかった者等の定期接種の機会を確保する制度があります。詳しくは保健センターへお問合せください。(インフルエンザは除く)
- 予防接種の予診票が手元にない方は、母子健康手帳を持って、保健センターへお越しください。(母子健康手帳をお持ちでない場合、予診票を交付することはできませんので、ご了承ください。)

ワクチンの種類(定期・大人)	対象	接種期限等
高齢者肺炎球菌	今年度に以下の年齢に達する方 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、 90歳、95歳、100歳	接種期限:令和4年3月31日(木) 対象の方には令和3年3月末に接種券を郵送しています。接種券を持参の上、海部地区指定医療機関で接種してください。 自己負担金:2,000円(生活保護世帯は無料)

- 接種日に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する方は保健センターへお問合せください。
- 生活保護世帯の方は、接種前に事前申請が必要です。保健センターへお問合せください。

### 愛知県広域予防接種事業について

海部地区の指定医療機関以外の医療機関(愛知県内)で定期予防接種が受けられます。接種前に申請が必要になりますので、詳細については保健センターへお問合せください。

## 《風しん抗体検査および第5期予防接種》

令和4年3月31日まで、風しん抗体検査・予防接種を公費で受けられます。

**対象** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性(クーポン券送付済み)

場所	方法等
医療機関等 (抗体検査・予防接種)	本事業に参加している全国の医療機関等で実施しています。 厚生労働省のホームページでご確認ください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714