

保健だより

ご利用ください！健康増進室

【5月スケジュール】

健康増進室のご利用案内

- 火～土…午前9時～午後8時30分
- 日曜日…午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
- 料 金…1回あたり100円（免除制度あり）
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

	期 日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会※1 (1時間30分程度)	10日(金)	午後1時	無料
	18日(土)	午後1時	
	26日(日)	午後1時	
	31日(金)	午後6時30分	

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 定員＝各日8人（予約制）
- 申し込み方法＝電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

	期 日	開始時間	使用料
肩こり・ 腰痛体操 (1時間程度)	7日(火)	午前11時	100円
	14日(火)		
	21日(火)		
	28日(火)		
ミ ニ 教 室 ※2 バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	8日(水)	午前11時	100円
	15日(水)		
	22日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	9日(木)	午前11時	100円
	16日(木)		
	23日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	30日(木)	午前11時	100円
	10日(金)		
	17日(金)		
	24日(金)		
	31日(金)		

- ◎ミニ教室※2の使用料には、健康増進室使用料を含みます。
- 対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方
- 定員＝各日22人（予約制・定員になり次第終了）
- 申し込み方法＝電話でお申し込みください。2日目以降は窓口でも可。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）※バランスボールはどちらか一方

<講習・ミニ教室申込期間>

4月18日(木)から受け付けます。(土・日・祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

申 健康増進課 ☎25-2100

予防接種についてお知らせします

日本脳炎特例対象者が追加

日本脳炎予防接種による健康被害が否定できない症例が発症したため、平成17年5月より、日本脳炎予防接種の積極的接種勧奨を差し控えていました。しかし、平成21年6月から新ワクチンの使用が開始となり、問題なく経過していたことから、平成22年度から順次積極的勧奨を実施しています。

【特例対象者の追加について】

積極的勧奨の差し控えにより、接種を受ける機会を逃した特例対象者への接種を平成23年度から実施しています。4月1日から、特例対象者に、平成7年4月2日～5月31日生まれの方が追加になりました。

▼特例対象者：平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方

※特例対象者については、20歳未満までの間、接種を受けることができません。

▼接種方法：協力医療機関での個別接種（協力医療機関については、ホームページ・健康管理予定表に掲載しています）
▼接種費用：無料

BCG対象年齢の拡大

4月1日より、予防接種法施行規則の改正により、BCG予防接種対象年齢が、生後1歳に至るまでの間に拡大されました。平成24年度に交付された予防票で接種を受けることができますので、まだお済みでない方

は、早めに接種を受けましょう。

▼定期予防接種対象者：生後3カ月～1歳に至るまでの間（1歳の誕生日の前日まで）

▼接種方法：協力医療機関での個別接種（協力医療機関については、ホームページ・健康管理予定表に掲載しています）
▼接種費用：無料

保護者の同伴について

未成年者が定期予防接種を受けるためには、保護者の同伴が必要です。やむを得ない事情で保護者が同伴できない場合には、委任状が必要となります。

問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎25-2100

保健カレンダー（4月）

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

○相談

	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	9日(火) 午前9時30分～11時30分	高波公民館

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

事業名	期 日	時 間	対 象
1歳6カ月児健診	18日(木)	午後1時～2時	平成23年9月生
2歳児歯科健診	12日(金)		平成23年3月生
3歳児健診	24日(水)		平成22年2月生
離乳食教室(前半)	11日(木)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	(予約制)	午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	10日(水)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。