

保健だより

ご利用ください！健康増進室

【8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)	1日(水)	午後1時	無料
	5日(日)	午後1時	
	10日(金)	午後6時30分	
	18日(土)	午後1時	

- 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・ リフレッシュ (1時間程度)	1日(水)	午前11時	100円
	8日(水)		
	22日(水)		
	29日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	2日(木)	午前11時	100円
	9日(木)		
	23日(木)		
	30日(木)		
バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	3日(金)	午前11時	100円
	10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＝電話で申し込みください。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>

7月19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

☎健康増進課 ☎25-2100

麻しん（はしか）および風しん 混合予防接種を受けましょう！

「感染力が大変強い感染症です。自分が感染しないだけではなく、家族や学校など周囲への感染を広げないためにも予防接種は有効です。」
1～2歳は麻しん・風しんにかかる可能性が高いので、1歳になっただけで早めに接種しましょう。
また、近年10代、20代の年齢層を中心として麻しんが流行しているため、国内での流行の防止を目的に、5年間（平成20年度～24年度）の期間限定の措置で実施しています。
下記の対象者の麻しんおよび風しん混合ワクチンの定期予防接種は無料です。まだ接種されていない方は、流行時期は春先から夏ごろまでですので、出来る限り早く接種しましょう！

<平成24年度対象者>

第1期	生後12カ月～24カ月未満
第2期	小学校就学前の1年間 (平成18年4月2日生～平成19年4月1日生)
第3期	中学1年生に相当する1年間 (平成11年4月2日生～平成12年4月1日生)
第4期	高校3年生に相当する1年間 (平成6年4月2日生～平成7年4月1日生) ※ただし平成23年度に接種済みの方を除く

<実施方法>

- 第1期、第2期、第4期の方：個別接種（協力医療機関については、市ホームページ（予防接種）や市健康管理予定表をご覧ください）
- 第3期の方：市内中学校ですすでに集団接種済みです。ご不明な点がありましたら、問い合わせください。

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（7月）

○相談

	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	11日(水) 午前9時30分～11時30分	狸穴公民館 ※車でのご来場はご遠慮ください。
こころの健康相談 (予約制)	25日(水) 午後1時30分～3時30分	谷和原保健福祉センター

※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。

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	31日(火)	午後1時～1時30分	平成24年4月生
1歳6カ月児健診	11日(水)	午後1時～2時	平成22年12月生
2歳児歯科健診	19日(木)	午後1時～2時	平成22年6月生
3歳児健診	3日(火)	午後1時～2時	平成21年5月生
パパママ教室（予約制）	21日(土)	午前9時～正午	ご夫婦で参加できる方
離乳食教室(前半)	10日(火)	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)※	12日(木)	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。