

年間の日程は、「平成23年度保健センター健康ガイド」およびホームページで確認してください。

☀️ 赤ちゃんができたら 会場：保健センター	日	とき	対象、持ち物など
母子手帳の交付と妊婦相談・歯科健診 ※歯科健診は希望者のみ	8日(金)	受付：午後1時20分～1時30分	妊娠届出書を交付された方
	22日(金)		
パパママ教室1回目<予約制> 	16日(出)	午前9時40分～11時50分 受付：9時30分～9時40分	母子手帳、父子手帳(子育てハンドブック)
母乳相談<予約制>	21日(木)	午後1時30分～3時30分	妊娠中のお手入れの話、個別相談
妊婦歯科健診と歯科相談	8日(金)	午後2時～2時15分	母子手帳
	22日(金)		

☀️ 子育て応援 会場：保健センター	日	とき	対象、持ち物など (母子手帳は必ずお持ちください)
母乳相談<予約制>	21日(木)	午後1時30分～3時30分	母乳の与え方などの相談
子育て相談	25日(月)	午前9時30分～11時30分	栄養・歯科相談もできます
もぐもぐ教室(離乳食前期)	21日(木)	午前10時～11時30分	5～6カ月児
カミカミ教室(離乳食後期)	14日(木)	受付：午前9時50分～10時	9～10カ月児
2歳児教室(のびのび教室)	8日(金)	午前10時～11時30分 受付：午前9時45分～10時	2歳の誕生日前後
はじめての歯科健診とフッ素塗布	1日(金)	受付：午後1時～2時	フッ素塗布(700円)、歯ブラシ
2歳児歯科健診とフッ素塗布	8日(金)	受付：午後1時～1時30分	
	22日(金)		

※4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査は対象の方に個別通知します。

☀️ 予防接種	会場：保健センター	母子手帳を必ずご持参ください。
BCG(4カ月児健診と同時実施)	14日(木)・28日(木)	受付：午後0時50分～1時40分 (BCGのみの場合：午後1時15分～1時40分)
三種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風)	4日(月)・6日(水)・7日(木)・11日(月)・ 25日(月)・27日(水)	受付：午後1時20分～2時20分

☀️ 健康づくり	会場：保健センター	日	とき	内容、持ち物など
健康相談・栄養相談・歯科相談<予約制>		22日(金)	受付：午前9時30分～11時	健康手帳(お持ちの方)

  

☀️ 健康づくりいっしょにやるまい会	日	とき	集合場所
蒲南コースを歩こう会(桜のコース)	4日(月)	午前9時30分	本町公園(蒲南小の北東)
みんなで楽しく無理なく歩こう	11日(月)	午前9時(雨天中止)	三谷町若宮公園時計塔前
形原・西浦の名所をめぐるウォーキング会	30日(土)	午前9時30分(雨天中止)	こどもの国駅(幡豆町)

元気 ing

## 家族で健康づくり宣言

健康を意識して新しいことに取り組んだとき、周囲の協力があると案外続けられ、習慣化することができます。家族と一緒に「これをやるぞ」と決めると、みんなで協力して無理なく続けられるのではないのでしょうか。

「健康がまごおり21」は、市民の皆さんが実行できることから考えて、健康づくりの具体的な目標がまとめられたものです。家族みんなで取り組めることを見つけてみませんか。

例えば・・・

- ☆ 家族みんなで食事をしよう
- ☆ 休日は家族を誘って積極的に外で体を使って遊ぼう
- ☆ 誰でも家の中でできる仕事を見つけよう
- ☆ 家族みんなで歯みがきをしよう
- ☆ 家庭でも禁煙・喫煙場所をつくろう
- ☆ 早ね早起きを心掛けよう



★がん検診、ヤングエイジ健診を受けましょう。受診票をご希望の方はご連絡ください。