

介護予防 ボランテア 養成講座

住み慣れた地域で健康な毎日を送るため、市では「当身体操」「小金井さくら体操」の活動を広げています。この活動をはじめとした介護予防活動に取り組みボランテアに興味のある方のため、介護予防の基礎知識や体操の練習などを行う講座です。

とき 5月17日～7月19日の毎週火曜日午前9時30分～正午(全10回)

ところ 前原暫定集会施設A会議室ほか

対象 市内在住・在勤で講座修了後週1回程度介護予防活動に参加できる方(要支援・要介護認定を受けている方や主治医から運動を禁止されている方は除きます)

定員 30人(申込多数の場合選考あり)

申込 5月13日までに、電話または直接、介護福祉課包括支援係(市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9845)へ。

**シルバー人材センター
手芸工芸品を販売**

布ぞうり、クロス手提げ、正座いすなどを用意しています。

とき 4月22日、5月27日、6月24日、7月29日、8月26日、9月30日、いずれも金曜日午前10時～午後2時

ところ 同センター本町作業所(本町6-5-16)

問合せ シルバー人材センター(☎042-383-6141)



健康ガイド

健康課健康係 ☎042-321-1240
(買北町5-18-18)

20代からの理想の カラダづくり講座

プロの運動インストラクターから理想的な体づくりのポイントを学び、参加者みんなが楽しく運動します。

とき 5月28日(土) 午後1時30分～4時30分

ところ 保健センター

対象 20～39歳で市内在住・在勤の方

定員 30人(申込順)

申込 4月15日から、電話で健康課へ。

骨粗しょう症予防教室 骨美人をめざしましょう

とき 5月27日(金)、6月3日(金) 午前10時～午後0時30分(全2回)

ところ 保健センター

対象 20～45歳の女性

定員 20人(申込順)

その他 保育あり

申込 4月15日から、電話で健康課へ。

離乳食教室

〈3回食への進め方〉

とき 5月13日(金) 午後1時30分～3時30分

対象 おおむね8～11か月児の保護者

定員 18人(申込順)

〈2回食への進め方〉

とき 5月19日(木) 午後2時45分～4時15分

対象 おおむね6・7か月児の保護者

定員 15人(申込順)

各種事業案内

| 内容 | とき | ところ | 問合せ |
|-----------------------|---|----------|---|
| 乳幼児健康相談 (のびのび広場相談) | 5月11日(水) 13:30～15:30 | 公民館貫井南分館 | 健康課 |
| | 5月17日(火) 13:30～15:30 | 婦人会館 | |
| | 5月18日(水) 13:30～15:30 | 公民館東分館 | |
| | ▷助産師＝ 5月26日(木) ▷保健師＝ 5月12日(木)、 19日(木) いずれも9:30～11:30 | 保健センター | |
| 歯科健康相談 (歯科医師) | 5月18日(水) 15:00～16:00 | 〃 | [担当医] 古田 |
| 成人健康相談 (医師・保健師) | 5月13日(金) 13:30～15:30 | 上之原会館 | [担当医] 平田(循環器内科)、石川(消化器内科) |
| 栄養相談 (管理栄養士) | 5月20日(金) 13:30～15:30 | 保健センター | ▷食生活で気になることや食事療法、離乳食など ▷要予約 ▷別の日程を希望の方は、ご相談ください。 |

* 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話相談は随時受け付けます。

共通

ところ 保健センター2階

内容 管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など

その他 母子同室です。子ども連れの方は、申込時にお伝えください。

申込 4月15日から、電話で健康課へ。

両親学級たんぽぽクラス (土曜日2日間コース)

とき 5月14日(土)、21日(土) 午前10時～午後1時45分

ところ 保健センター

内容 妊娠、出産、育児の話、妊婦体操、もく浴実習等

対象 おおむね16～27週の就労妊婦とパートナー(妊婦1人での参加可)

BCG接種

とき 5月9日(月)、23日(月) 午前9時30分～10時45分

ところ 保健センター

対象 1歳未満の乳児(標準的な接種年齢は、生後5か月～8か月未満)

注意事項 前日の夜から接種する腕(左腕)への塗り薬は控えてください。

妊婦歯科健診

とき 5月30日(月) 午後1時から、1時15分から、1時30分から(終了は3時ごろ)

ところ 保健センター

対象 おおむね16～27週の妊婦の方

定員 20人(申込順)

申込 4月15日から、電話で健康課へ。

5月の乳幼児・ 産婦健康診査

左表のとおり実施します。対象の方には、案内状を郵送しますので、届かない方は、ご連絡ください。

問合せ 健康課

| 健康診査名 | とき | 対象 |
|---------------|---------|------------------|
| 3～4か月児・産婦健康診査 | 5/12(木) | 平成28年1月生まれの乳児と母親 |
| | /19(木) | |
| 1歳6か月児健康診査 | 5/10(火) | 平成26年10月生まれの幼児 |
| | /17(火) | |
| 3歳児健康診査 | 5/11(水) | 平成25年4月生まれの幼児 |
| | /25(水) | |

平成28年度定期予防接種事業

詳しい日程・会場・申込方法等は、随時、市報に掲載します。問合せ 健康課

| 種目 | 接種対象年齢 | 標準的な接種年齢 | 接種方法・回数 | 実施期間 集団・個別 |
|--------------------------|---------------------|--|----------------------------|----------------|
| BCG | 1歳未満 | 5か月～8か月未満 | 経皮1回 | 月2回、集団接種 |
| 四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ) | I期 初回接種 追加接種 | 3か月～90か月(7歳6か月)未満 | 20日以上おいて皮下3回 | 通年随時 個別接種 |
| | | 初回接種終了後12～18か月 | 初回接種終了後6か月以上おいて皮下1回 | |
| ジフテリア・破傷風混合 | II期 | 11・12歳 | 皮下1回 | 通年随時 個別接種 |
| 麻しん・風しん | I期 II期 | 12か月～24か月未満 平成22年4月2日～23年4月1日生まれの方 | 皮下1回 | |
| 日本脳炎 | I期 初回接種 追加接種 | 6か月～90か月(7歳6か月)未満 | 6日以上おいて皮下2回 | 通年随時 個別接種 |
| | | 4歳 | 初回終了後おおむね6か月以上おいて皮下1回 | |
| 小児肺炎球菌 | II期 初回接種 追加接種 | 9～12歳 | 皮下1回 | 通年随時 個別接種 |
| | | 2か月～5歳未満 | 27日以上おいて12か月未満に皮下3回 | |
| インフルエンザ | 追加接種 | 12か月～15か月未満 | 初回終了後60日以上おいて生後12か月以降に皮下1回 | 10～12月 個別接種 |
| | | 65歳以上または60～64歳で心臓、じん臓、呼吸器およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある方(身体障害者手帳1級相当) | 皮下1回 | |

| 種目 | 接種対象年齢 | 標準的な接種年齢 | 接種方法・回数 | 実施期間 集団・個別 |
|---------|--|-----------------|--|---------------------|
| ヒブ(hib) | 2か月～5歳未満 | 2か月～7か月未満 | 27日以上おいて皮下3回 | 通年随時 個別接種 |
| | | 初回接種終了後7～13か月 | 初回終了後7か月以上おいて皮下1回 | |
| 子宮頸がん | 小学校6年生～高校1年生の女子 | 中学校1年生の女子 | ▷2価＝1回目から1か月後、6か月後に1回ずつ計3回筋肉注射 ▷4価＝1回目から2か月後、6か月後に1回ずつ計3回筋肉注射 | 通年随時 個別接種 |
| 水痘 | 初回 追加 | 12か月～36か月(3歳)未満 | 皮下1回 | |
| | | 12か月～15か月 | 初回接種終了後6か月～12か月 | 初回接種終了後3か月以上おいて皮下1回 |
| 高齢者肺炎球菌 | 過去に接種歴がない方で、次のいずれかに該当する方 ▷60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害のある方(身体障害者手帳1級) ▷平成28年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方 | | 筋肉または皮下1回 | |

* ▷本市は、国で示された標準的な接種年齢で実施します。法律の改正などにより、実施内容等に変更が生じる場合があります。▷子宮頸がんワクチンは、接種後の副反応について国が審議を行っており、現在積極的勧奨を差し控えています。▷実施場所は契約医療機関(BCGは保健センター)です。