

保健センターのお知らせ



3月の乳幼児健診

問合せ：保健センター ☎ 992-3170・4323

4か月児健診	9か月児健診	1歳8か月児健診	3歳4か月児健診	離乳食講習会(要予約)
受付は13:15から14:00までです。対象の方に個別通知しています。				10:00～11:30
29日(水) (28年11月生)	1日(水) (28年5月生)	8日(水) (27年7月生)	15日(水) (25年11月生)	14日(火) 中期・後期

※9か月児健診では、歯ブラシをプレゼントしています。

※1歳8か月児・3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。

予防接種の受け忘れはありませんか？

次の予防接種は接種期間の終了が迫っています。特に麻しん・風しん2期と高齢者肺炎球菌の対象者で未接種の方は早めの接種をお勧めします。接種期間を過ぎての接種は、任意接種となり接種費用は全額自己負担となります。

予 防 接 種	対 象 年 齢	接 種 期 間
麻しん・風しん (MR)混合 第2期	平成22年4月2日生～平成23年4月1日生	平成29年3月31日まで
二種混合 (ジフテリア・破傷風) 第2期	小学6年生：11歳以上13歳未満(13歳の誕生日の前日まで) (平成28年度は平成16年4月2日生～平成17年4月1日生の方に通知)	
高齢者肺炎球菌	平成28年4月2日から平成29年4月1日の間に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の誕生日を迎える方でハガキが届いた未接種の方。	平成29年3月31日まで

食生活改善推進員協議会考案 健康おすすめメニューを作ってみませんか？

保健センターには、食生活改善推進員協議会が過去に実施した健康おすすめメニューを常時用意しています。

- ▶親子料理教室
- ▶生活習慣病予防教室
- ▶男の料理教室
- ▶生涯骨太クッキング
- ▶その他(米粉・上新粉を使ったメニューなど)



身近な食材で、家庭の献立にすぐに使えるものばかり。お気軽にご利用ください。
※18ページで、「クックパッド」に掲載されたレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

3月の「気軽にノルディックウォーキング」

- 日時/3月8日・22日 いずれも水曜日
午前9時30分～10時30分
- 場所/まつぶし緑の丘公園(レクチャーホールに集合)
- 定員/50名(各回ごとの申込み先着順)
- 費用/無料(ノルディックウォーキングポール無料貸出あり)
- 申込み・問合せ/参加者は保健センターにて参加登録が必要です。登録後、各回ごと保健センターにお申し込みください。



こころの健康講座「生活改善でうつ予防」 ～うつ病の現状と生活のコツ！～

- 日時/3月22日(水)午後2時～3時50分
- 場所/役場第二庁舎3階301会議室
- 対象/町内在住・在勤の方 ■定員/90名(申込み順)
- 費用/無料
- 講師/獨協医科大学越谷病院 こころの診療科
診療部長 井原 裕 医師
- 申込み・問合せ/電話で保健センターへ。

広告

