

保健センターだより

■市保健センター(☎64-7713)

■有明保健センター(☎68-5335)

麻しん(はしか)・風しん (三日はしか)の予防接種

平成18年度から、麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)による2回接種を実施しています。感染予防や流行を防ぐためにも、接種期間内に早めに受けましょう。

※平成20年から2回目の予防接種を受ける機会として、第3・4期に相当する人も予防接種を受けることになりました。

▼対象者

・第1期 1歳から2歳未満の人

・第2期 平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれの人

・第3期 平成9年4月2日から平成10年4月1日生まれの人

・第4期 平成4年4月2日から平成5年4月1日生まれの人

・第5期 平成4年4月2日から平成5年4月1日生まれの人

・第6期 平成4年4月2日から平成5年4月1日生まれの人

▼接種期間

医療機関

・第1期 2歳の誕生日の前日まで

・第2期から第4期まで 平成23年3月31日まで

▼接種料金 接種期間内は無料
▼持参するもの 母子健康手帳、予診票

そよかぜのつどい (介護者のつどい)

日ごろの介護の苦労話や悩みなどを語り合う場として、介護者のつどいを開催します。気軽に参加してください。

▼とき 5月10日(月) 13時30分から15時まで

▼ところ

市保健センター

▼対象者

在宅で介護をしている人

▼内容 座談会、認知症についての講話、楽にできる介護のコツなど

わかばの会

障がいのある子どもの育て方や悩みなどを語り合う場として、毎月1回、保護者のつどいを開催しています。気軽に参加してください。

▼とき

毎月第2土曜日 10時30分から11時30分まで

▼ところ

有明保健センター

▼内容

座談会や学校見学など

献血にご協力ください

病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、日本赤十字社では、16歳から69歳までの健康な方に献血の協力をお願いしています。

※65歳以上の人の献血は、献血する人の健康を考え、60歳から64歳までのあいだに献血経験がある人に限ります。



けんけつちゃん

◆毎月、献血バスが市内を巡回します。詳しい日程は電話で問い合わせてください。

ウォーキング教室

ウォーキングは運動不足を解消し、生活習慣病を予防したり、体脂肪を燃焼させるなどダイエット効果もある有酸素運動の1つです。

楽しく続けられる健康づくりのためのウォーキングについて、講話や実技を行います。

■とき 5月27日(木)(※)、6月4日(金)
6月17日(木)、7月8日(木)
8月5日(木)、9月24日(金)(※)
9時30分から11時30分まで

※長崎大学准教授(体育科学博士)

中垣内 真樹 先生の講話、実技を行います

■ところ 有明体育館
■対象者 40歳から70歳までの人
■募集人数 30人(先着順)
■参加料 無料
■準備品 体育館シューズ
■申込方法 電話により受け付けます
■申込期限 5月21日(金)まで



マタニティマークを知っていますか？

妊娠初期は赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。しかし、外見からは、妊娠しているかどうか判断しにくいものです。

市では、母子手帳を交付するときにマタニティマーク入りのキーホルダーを配付しています。もしも、このマークを付けているお母さんを見かけたら、思いやりのある気遣いをお願いします。



みなかに赤ちゃんがいます