



乳幼児と保護者の方へ

※費用について、特に記載しているもの以外は無料です。

内 容

離乳食ステップアップ教室

* 離乳食実習がリニューアルしました

日時・会場

4月17日(木)
午前の部 午前10時～正午
午後の部 午後1時30分～3時30分
いずれかを選べます。
保健センター

対 象

H25年7～9月生まれの第1子のお子さんとその保護者1人
※教室の参加は1回限り

そ の 他

定員／午前18組・午後18組(先着順)
用／電話で3月13日(木)から予約受付開始

母と子のつどい

4月28日(月)
午後1時30分～3時30分
保健センター

H26年2月生まれのお子さんとその母
定員／30組(先着順)

内容／赤ちゃんと言育の話、お母さん同士の交流など
用／電話で3月10日(月)から予約受付開始

ぴーなっつ

3月24日(月)、4月28日(月)
午前10時30分～11時30分
保健センター

0～3歳頃の多胎児とその保護者、多胎児を妊娠中の妊婦

内容／参加者同士の交流、手遊び等
用／健康づくり課(電話で要予約)

マタニティ教室

日 程		定員	対象(初妊婦)	実施時間
4月 (1日コース)	12(土)	36人	H26年7月～9月 出産予定	午前10時～午後4時
5月 (2日コース)	1日目:15(木) 2日目:24(土)	36人	H26年8月～10月 出産予定	1日目:午後1時～4時 2日目:午前10時～午後4時

内容／保育ともく浴、お産の進み方、DVD上映など
会場／保健センター
用／5月コースは、電話で3月13日(木)から予約受付開始
※4月コースはすでに受け付けを行っています。

BCG 等予防接種乳幼児健康診査

BCG 等予防接種	4月の乳幼児健診			
	4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診
H26年1月生まれ	H25年12月生まれ	H25年6月生まれ	H24年9月生まれ	H22年12月生まれ

3月上旬発送予定。通知が届かない場合はご連絡ください。

※左記のとおり個別通知をしますので、詳細は通知をご覧ください。

3月1日～8日は女性の健康週間です!!

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために、「女性の健康週間」を創設し、女性の健康づくりをすすめています。女性は、ホルモンバランスの影響を受け、思春期や成人期、更年期といったライフステージごとに特有の症状や健康障害を起こしやすいです。

市では、乳がん検診、子宮がん検診を実施しています(時期や詳細については、広報あさか4月号および市ホームページをご覧ください)。健康に関する知識や予防方法、検診について、この機会にぜひ、考えてみましょう。

3月は自殺対策強化月間です!!

☆大切な人の悩みに気づいてください。あなたにできること、それは・・・

- ①気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ②傾 聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ③つなぎ：早めに専門家などに相談するよう促す
- ④見守り：寄り添いながら、じっくりと見守る

☆そしてあなた自身も、こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

「こころの体温計」でストレスチェックしてみませんか？あなたや、あなたの大切なご家族などのストレス状況やおちこみ度といった“こころ”の世界がわかります。

「こころの体温計」は <https://fishbowlindex.jp/asaka/>
もしくは右のQRコードから!!!



終了間近!

おとなの方への風しんワクチン(任意)接種の費用一部助成

対象ワクチン：平成25年4月1日から平成26年3月31日に接種した「風しんワクチン」または「麻しん風しん混合ワクチン」

対 象 者：接種日に朝霞市に住民登録があり、過去に風しんにかかったことがなく、1度も接種を受けたことがない次に該当する方

- ① 妊娠を予定または希望している女性(19～50歳未満)
- ② 妊娠している女性の配偶者(19歳以上) ※妊娠している女性は、接種が出来ません。

助 成 金 額：3,000円

申 請 期 限：平成26年4月15日(火)

※申請方法など詳細は、市ホームページまたは健康づくり課にお問い合わせください。

平成26年度版から「健康カレンダー」の名称が「保健センターガイド」に変わります!

市では毎年、各種保健事業および市内医療機関一覧を掲載した保健センターガイド(健康カレンダー)を作成しています。平成26年度版については、3月末の完成を予定しており、広報あさか4月号と併せて配布します。また、各公共施設に備え置くほか、市ホームページにも掲載しますのでご利用ください。