



乳幼児と父母の方へ

※健診等の費用について、特に記載しているもの以外は無料です。

内 容	日時・会場	対 象	そ の 他																			
離乳食実習	11／19(木) 午後 1 時30分～ 3 時30分 保健センター	H21年 6 月生の第 1 子のお子さんとお母さん	定員／30組（先着順） 申し込み／電話で10／14(水)から予約受付開始																			
母と子のつどい	11／12(木) 午後 2 時～ 4 時 保健センター	H21年 9 月生 定員／30組（先着順）	内容／赤ちゃん体操、交流など 申し込み／電話で10／15(木)から予約受付開始																			
母親学級 ※11月コースは、すでに受付を行っています。	<table><tr><th colspan="2">日 程</th><th>対 象</th><th>実施時間</th></tr><tr><td>11 月コース</td><td>11／ 5 (木)・12(木) 21(土)・26(木)</td><td>H22年 2 月～H22年 4 月 までに出産予定の初妊婦</td><td>午後 0 時45分 ～ 4 時30分</td></tr><tr><td>12 月コース</td><td>12／ 3 (木)・10(木) 19(土)・21(月)</td><td>H22年 3 月～H22年 5 月 までに出産予定の初妊婦</td><td>午後 0 時45分 ～ 4 時30分</td></tr></table>	日 程		対 象	実施時間	11 月コース	11／ 5 (木)・12(木) 21(土)・26(木)	H22年 2 月～H22年 4 月 までに出産予定の初妊婦	午後 0 時45分 ～ 4 時30分	12 月コース	12／ 3 (木)・10(木) 19(土)・21(月)	H22年 3 月～H22年 5 月 までに出産予定の初妊婦	午後 0 時45分 ～ 4 時30分	内容／妊娠中の栄養と調理実習、保育と沐浴、 お産の進み方、ビデオ上映など 定員／36人（先着順） 会場／保健センター 申し込み／電話で10／15(木)から予約受付開始								
日 程		対 象	実施時間																			
11 月コース	11／ 5 (木)・12(木) 21(土)・26(木)	H22年 2 月～H22年 4 月 までに出産予定の初妊婦	午後 0 時45分 ～ 4 時30分																			
12 月コース	12／ 3 (木)・10(木) 19(土)・21(月)	H22年 3 月～H22年 5 月 までに出産予定の初妊婦	午後 0 時45分 ～ 4 時30分																			
BCG 予防接種 乳幼児健康診査	<table><tr><th>BCG 予防接種 (おおよそ生後3か月で接種)</th><th colspan="4">11月の乳幼児健診</th></tr><tr><th></th><th>4 か月児健診</th><th>10か月児健診</th><th>1 歳 6 か月児健診</th><th>3 歳児健診</th></tr><tr><td>H21年 8 月生まれ</td><td>H21年 7 月生まれ</td><td>H21年 1 月生まれ</td><td>H20年 4 月生まれ</td><td>H18年 7 月生まれ</td></tr><tr><td>10月上旬発送予定</td><td colspan="4">10月20日までに個別通知します。通知が届かない場合はご連絡ください。</td></tr></table>	BCG 予防接種 (おおよそ生後3か月で接種)	11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	H21年 8 月生まれ	H21年 7 月生まれ	H21年 1 月生まれ	H20年 4 月生まれ	H18年 7 月生まれ	10月上旬発送予定	10月20日までに個別通知します。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。
BCG 予防接種 (おおよそ生後3か月で接種)	11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																		
H21年 8 月生まれ	H21年 7 月生まれ	H21年 1 月生まれ	H20年 4 月生まれ	H18年 7 月生まれ																		
10月上旬発送予定	10月20日までに個別通知します。通知が届かない場合はご連絡ください。																					



成人の方へ

※検診等の費用について、特に記載しているもの以外は無料です。

内 容	日時・会場	対 象	そ の 他
健康まつり 骨密度測定	10/18(日) 午前10時30分～正午 午後1時～2時30分 保健センター(健康まつりにて) ※検査結果は当日、その場でお渡しします。 ※妊娠中の方、妊娠の可能性のある方は受けられません。	16歳以上の市民	定員/240人（午前120人 午後120人） （先着順） 申し込み/電話で受付をします 10/7(水)～14(水) 平日 午前9時～午後5時 ※申し込み後、問診票を郵送します。
30代の ヘルスチェック	11/21(土)保健センター 午前9時～11時	30～39歳の市民 定員/120人	内容/問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査等 申し込み/はがきに「30代のヘルスチェック 11/21希望」と明記し、住所・氏名・フリガナ・年齢・生年月日・電話番号を記入のうえ、下記のあて先までお申し込みください。 【11/5(木)必着】(申込多数の場合は抽せんとなります) あて先/〒351-0011 朝霞市本町1-7-3 朝霞市保健センター 30代のヘルスチェック担当 抽せん結果のご案内/結果にかかわらず、締め切り後1週間程度で通知します。 ※保育はありませんが、お子さんと同伴でも受診できます。

〈今後の実施予定〉

12/3(木)

→広報10月15日号で
お知らせ

☆今月の主な保健衛生週間行事予定

10/1～11/30日は「麻薬・覚せい剤乱用防止運動」です！ 10日は「目の愛護デー」です！

1～31日は「食生活改善普及月間」「骨髄バンク推進月間」です！

新型インフルエンザの感染の拡大を防ぎましょう！

新型インフルエンザの主な感染経路は、咳・くしゃみ等による飛沫感染で、通常のインフルエンザと同様に、次のような予防対策が有効です。

- ★咳エチケット（咳・くしゃみが出る場合には、ティッシュ、ハンカチなどで鼻や口を押さえ飛沫をとばさないように心がけましょう。）
- ★外出時はマスクを着用し、帰宅後はうがいや手洗いを励行しましょう。
- ★必要なとき以外は、人混みを避けましょう。
- ★十分な栄養と休養をとりましょう。 ★室内を適切な温度や湿度に保ちましょう。

— 新型インフルエンザ対策は、一人ひとりの心がけがとても大切です —