

種別	磐田	福田	竜洋	豊田	豊岡	日(曜日)	対象者(児)	受付時間	
2～3か月児教室	○					9(月)	H17年2月生まれ	9:15～9:30	
				○		31(火)		9:30～9:50	
離乳食教室	○					13(金)・20(金)	H17年1月生まれ	9:15～9:30	
		○				12(木)			
			○			18(水)			
				○		26(木)			
1歳児教室	○					17(火)	H17年1月生まれ	9:15～9:30	
					○	17(火)	H17年1・2月生まれ		
			○			13(金)	H16年5月生まれ		
1歳6か月児健康診査 (フッ化物塗布実施)	○					17(火)	H16年4・5月生まれ	9:15～9:30	
					○	13(金)		9:30～9:45	
2歳児教室 (フッ化物塗布実施)	○					18(水)・25(水)	H15年10月生まれ	13:00～14:00	
					○	19(木)		13:00～13:20	
					○	24(火)		13:00～13:30	
2歳児教室 (フッ化物塗布実施)	○					16(月)・23(月)	H15年2月生まれ	9:00～9:15	
					○	24(火)		H15年1・2月生まれ	
		○				10(火)		H15年2月生まれ	9:30～9:50
					○	12(木)		H15年1・2月生まれ	9:00～9:30
2歳8か月児教室 (フッ化物塗布実施)	○					27(金)	H14年8月生まれ	9:00～10:00	
					○	24(火)		9:00～9:15	
					○	10(火)		H14年8・9月生まれ	9:30～9:45
3歳児健康診査 (フッ化物塗布実施)	○					16(月)	H14年2月生まれ	9:30～9:50	
					○	19(木)・26(木)		13:00～14:00	
					○	18(水)		13:15～13:30	
幼児相談	○					12(木)	H14年1・2月生まれ	12:45～13:15	
					○	12(木)		13:00～13:20	
					○	12(木)		H14年2月生まれ	9:00～10:30
育児相談 ・離乳食相談・育児相談 ・母乳相談・育児相談 ・歯と離乳食相談・育児相談	○					11(水)	0～1歳未満	9:00～10:30	
					○	12(木)			
					○	19(木)			
栄養相談 母乳相談 歯科相談				○		18(水)	一般(要予約)	9:00～11:30	
				○		18(水)		一般	9:00～11:30
				○		11(水)・25(水)		一般	9:00～11:30
乳幼児相談		○				11(水)	0～就学前	9:00～10:30	
			○			17(火)		9:30～11:00	
				○		11(水)・18(水)・25(水)		9:00～15:00	
				○		9(月)		9:30～11:00	
健康相談	○					毎週月曜日	一般(要予約)	13:30～16:30	
		○				10(火)・17(火)		一般(随時受付)	13:30～15:00
			○			2(月)		一般(要予約)	13:30～15:00
				○		11(水)・18(水)・25(水)		一般(要予約)	9:00～15:00
母子健康手帳発行						毎週月曜日	妊婦	9:00～11:00	
	○					月～金曜日		13:00～16:00	
		○				9(月)・16(月)・23(月)		9:00～10:30	
			○			2(月)・9(月)・16(月)		8:30～11:00	
ポリオ予防接種 (接種日指定)						11(水)・18(水)・25(水)	生後3か月～7歳6か月未満 の乳幼児	9:00～15:00	
					○	16(月)・30(月)		9:00～9:30	
	○					11(水)・12(木)・16(月)		13:30～14:20	
		○				17(火)・20(金)・27(金)		13:30～14:00	
					○	10(火)・20(金)・30(月)	12:45～13:30		
					○	10(火)・13(金)・17(火)	13:00～13:30		
					○	13(金)・20(金)・27(金)			

ポリオ予防接種を受ける場合、体調の悪い子(特に下痢をしている場合)は実施できません。健康状態に不安のある方は当日、診察医に申し出てください。接種会場には必ず保護者が同伴してください。

上記については、原則としてお住まいの地域(旧市町村)の保健センターへご参加ください。また、日程の変更を希望される方は、事前に地域の保健センターにご連絡ください。やむを得ずほかの会場へ参加を希望される方は、事前に希望会場の保健センターと住所地の保健センターへ必ずご連絡ください。

- 予防接種** 定期的予防接種(風しん・麻しん・三種混合・二種混合・日本脳炎・BCG)は個別接種です。乳幼児期の予防接種の予診票は、2～3か月児教室で配布します。小・中学生の年齢で受ける予防接種は、対象者に各保健センターから予診票を郵送しますので、指定の医療機関で接種してください。費用は市が負担します。また、他市町村から転入してきた16歳未満の方は、予防接種がすべて接種済みの場合でも、必ず各保健センターへご連絡ください。
- 障害者歯科診療** 知的障害の状態(療育手帳をお持ちの方)で歯科診療を受けることが困難な方が対象。
- 訪問歯科診療** 寝たきりなどの状態で歯科診療を受けることが困難な方が対象。

5月の地区巡回バス

『結核健診・肺がん検診』(竜洋地区)

定期的に市内を巡回します。お近くの方はぜひ受診してください。竜洋地区以外の方も受診できます。(年1回)

対象 30歳以上
(希望により15歳以上も受診可)

とき	受付時間	会場
23(月)	10:30～11:30	竜洋中島公民館
	13:00～14:00	J A 十束支店
	14:30～15:30	高木公民館
24(火)	13:30～14:30	敷地公民館
	15:00～16:00	内名公民館
25(水)	10:30～12:00	堀之内公民館
	13:30～15:00	西堀公民館
26(木)	10:30～12:00	J A 袖浦支店
	13:30～15:00	竜洋保健センター
	17:00～19:00	竜洋保健センター
30(月)	10:30～11:30	野崎公会堂
	13:30～15:00	老人福祉センター
	17:00～19:00	老人福祉センター
31(火)	10:30～11:30	海老島健康広場
	13:00～14:00	東平松公民館
	14:30～15:30	大中瀬公民館

各保健センターからのお知らせ(5月)

竜洋
【リハビリ教室「若葉の会」】11日(水) 午前9時30分～11時30分
【総合健診】20日(金)～31日(火)(日曜日を除く) 午前7時30分～9時30分受付

豊田
【リハビリ教室「若葉の会」】26日(木) 午前10時～午後2時

平成17年度転倒予防教室「転ばん教室」

60歳以上で軽運動ができる方を対象に、転倒・寝たきりの予防を目的とした筋力アップ・バランス強化のための運動教室を行います。定員は各センター20人です。詳しくは、各保健センターにお問い合わせください。

主体センター	福田	竜洋	豊田	豊岡
時間	10:00～11:30	13:30～15:00	10:00～11:30	10:00～11:30
日程	9月9日(金)	9月30日(金)	6月3日(金)	6月2日(木)
	16日(金)	10月7日(金)	10日(金)	9日(木)
	30日(金)	14日(金)	17日(金)	16日(木)
	10月7日(金)	21日(金)	6月24日(金)	23日(木)
	14日(金)	28日(金)	7月1日(金)	30日(木)
	21日(金)	11月4日(金)	8日(金)	7月7日(木)
	28日(金)	11日(金)	15日(金)	14日(木)



筋力トレーニングは大変で難しいと思いませんか?
筋力トレーニングは年齢を問わず簡単に始められます。筋肉は十代でほとんど成長し、二十代でピークを迎えると言われますが、筋力トレーニングはいつでも始められます。必ず効果が出るものです。確かに筋肉は、若いころに比べると成長は遅くなりますが、年齢が高くなってもトレーニングすることによって、確実に大きく強くなります。
年を取ると体力が低下し、疲れやすくなります。また、体脂肪が増え生活習慣病の大きな原因となります。筋肉を使うと体脂肪を燃焼させ、基礎代謝を増やします。

ちょっと教えてQ&A

Q筋トレを始めたんですが、どのくらいを目安にやるといいですか?
A筋力には個人差がありますので、このくらいということはありませんが、あまり急激にやってしまうとよくありません。個人の状態を考えて無理をしない筋トレをしましょう!



やります。そして、血液の流れが良くなり、肩こりなどの解消にもつながります。特に、中高年の方には、せいいっぱい効果があり、体脂肪が明らかに低下します。また、持久力がついて、疲れにくくなります。
さあ始めよう! 簡単筋トレ
・台所やテーブルなどに手を添えながら屈伸運動
・いすに座って脚の上げ下げ
・大また歩き

筋力トレーニングで体づくりを