



健康カレンダー

◆会場 福祉センター
◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

行事名	月日・受付時間	対象となる方	持ち物
母子健康手帳交付 妊婦健康相談	8月3日(金) 8月17日(金) 9月7日(金) 午後1時～1時15分	該当者	・妊娠届 ・印鑑 ・マイナンバーカード (通知カード及び身分を証明できるもの)
1歳6か月児健康診査	8月30日(木) 午後0時15分～0時30分	平成28年12月1日 ～平成29年2月28日生まれ	・母子健康手帳 ・問診票 ・食事記録 ・バスタオル
健康何でも相談	8月29日(水) 午後1時30分～3時	村民	・健康手帳(お持ちの方)

※母子健康手帳交付・妊婦健康相談該当の方、体成分・血管年齢測定をご希望の方で指定日に来られない方は、健康福祉課にご相談ください。

日本脳炎の予防接種を受けましょう

日本脳炎の予防接種は、平成17年度から21年度まで差し控えられ、その期間内に予防接種を受けられなかった方を対象に特例措置が設けられています。

◆特例措置の内容

第1期(3回接種)と第2期(1回接種)で完了していない回数分を無料で接種

◆対象者 平成19年4月1日までに生まれた方で20歳未満の方

◆医療機関 村予防接種委託医療機関

◆接種料金 無料

※予診票・予防接種券がない方は、母子健康手帳を持参のうえ健康福祉課にお越しください。

※接種間隔について主治医にご相談ください。

◆問い合わせ先

健康福祉課 ☎345-0253

健康小話「夏バテ防止のために」

夏は気温や湿度が高いため、体調を崩しやすくなります。夏の暑さに負けないために次の点を意識しましょう。

●水分をこまめにとる

激しい運動後でなければ、お茶や水で十分です。

●睡眠を十分にとる

疲れを溜めないことが一番の夏バテ予防です。

●温度差に気を付ける

室外と室内の温度差が大きいと体に負担がかかるので、エアコンの温度設定は28℃くらいにしましょう。

●しっかり栄養を摂る

たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンCなどを積極的に摂るようにしましょう。

たんぱく質・・・豚肉、牛肉、鶏肉、魚、卵など
ビタミンB1・・・豚肉、うなぎなど
(玉ねぎやにんにくと一緒に摂ると吸収が良くなります。)
ビタミンC・・・果物・野菜



宮城県塩釜保健所からのお知らせ

※電話予約は平日午前8時30分～午後5時15分まで

検査・相談名	対象となる方	受付時間	申込・問い合わせ先
・HIV抗体検査 ・クラミジア検査 ・梅毒検査 ・肝炎検査 ・骨髄バンク登録受付	希望者 (予約制)	8月9日(木) 8月23日(木) 午前10時～11時	塩釜保健所黒川支所 ☎358-1111
こころの相談		8月24日(金) 午後2時～5時	
ひきこもり・思春期 こころの相談		8月7日(火) 8月15日(水) 午後1時30分～4時30分	



今月の子育て応援



●ベビーのゆったりタイム

赤ちゃんを連れて参加してみませんか。保護者同士でおしゃべりしたり、赤ちゃんに絵本を読んでもらったり、自由に過ごすことができます。申し込みの必要はありません。

◆対象 0歳のお子さん

◆場所 福祉センター

◆開催日時 20日(月)
午前10時～11時30分

◆問い合わせ先 健康福祉課
☎345-0253

●子育てふれあい広場

お子さんを自由に遊ばせながら、保護者同士でおしゃべりしたり、自由に過ごすことができます。誰でも最初に登録(無料)するだけで自由に利用できます。

◆対象 未就学のお子さん

◆場所 児童館

◆開催時間 午前10時～11時30分

◆問い合わせ先 児童館 ☎345-4626

開催日	
28日(火)	30日(木)

天気がよくて暑い日にはビニールプールで水遊びをしますので、着替えやタオルをお持ちください。



●おひさまくらぶ(子育て支援センター)

未就園児とその家族を対象に、おおひら万葉こども園児と一緒に遊んだり、行事に参加したり親子で楽しめる活動を行っています。最初に登録(無料)するだけで自由に利用することができます。

開催日	時間	場所	活動内容
1日(水)			【水遊びをしましょう】 みんなで楽しく水遊びしましょう。水着や水遊びパンツ、タオルや着替えなど必要に応じてご準備ください。
8日(水)	午前10時～11時30分	おおひら万葉こども園	【スイカ割りをしましょう】 みんなでスイカ割りをして、おやつに食べましょう。親子ともに汚れてもいい服装でお越しください。瓜科アレルギーのある方は事前にお知らせください。
22日(水)			【野菜スタンプで遊ばしましょう】 野菜の形のスタンプや模様を楽しみながら、親子で遊ばしましょう。
29日(水)	午前9時30分～11時30分	福祉センター	【子育て何でも相談】 お子さんの身長や体重を測定し、保健師・栄養士が発育や発達などの相談に応じます。

※子育てのお悩みについて、電話相談や来園相談も行っていますので、お気軽にご相談ください。
《自由来園》月～金曜日 午前10時～午後3時 みなさん遊びに来てください!

◆問い合わせ先 おおひら万葉こども園 ☎344-3028

健康福祉課 ☎345-0253