

体を動かすことは、血液の循環を良くし、若返りやストレス解消の効果が期待できます。さらに食事に気をつけることで、美しく健康になる効果も期待できます。このような効果を期待して、運動と調理実習を中心とした健康講座を開催します。

いつまでも若々しく健康でいるために、みなさん参加してみませんか。

とき 6月～10月の第2火曜日

ところ 健康づくりセンター「プラム」

対象 町内在住の方

定員 30名

※定員になり次第締切

参加費 無料

主催 食生活改善協議会



健康講座 参加者募集

ここからだを元気にしよう

回	と き (第2火曜日)	内 容
1	6月14日(火) 午後1時30分～3時30分	開講式 災害対策「災害に備えての準備と心構え」
2	7月12日(火) 午前10時～午後1時	調理実習「食物繊維たっぷりメニュー」 鮭のさんが焼き～野菜を添えて～ 焼きれんこんもちときのこの白ごま味噌汁・さつまいもde三色だんご
3	8月9日(火) 午前10時～午後1時	調理実習「高血圧予防メニュー」 わかめの混ぜご飯・さばの焼き南蛮漬け・焼きしめじのおろし和え・すまし汁・季節の果物
4	9月13日(火) 午後1時～4時	さわやかウォーキング(成東方面) ※血圧測定・健康チェック後、町バスで会場へ移動 ※雨天の場合は、健康づくりセンター「プラム」で運動
5	10月11日(火) 午後1時30分～3時	若さを保つ健康体操「膝・足・腰痛予防」 (エクササイズボールを活用します) 閉講式 ※4回以上の参加された方に修了証書を授与します。



◆問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400

保健の掲示板(健診・相談・予防接種)

と き	行事名	対 象 者	受付時間
5月9日(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時～4時
5月20日(金)	3歳児健診	平成19年9月～10月生まれ	午後1時～1時30分
5月25日(水)	乳児健診	平成22年12月～平成23年1月生まれ	午後1時～1時45分
5月26日(木)	乳児相談	平成22年7月～8月生まれ	午後1時15分～2時15分
6月6日(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時～4時
6月8日(水)	ポリオ	平成22年6月～8月生まれ	午後1時30分～2時
6月9日(木)	2歳児歯科健診	平成21年3月～4月生まれ	午前9時～10時45分
6月16日(木)	1歳6ヶ月児健診	平成21年10月～11月生まれ	午後1時15分～2時15分

◎個別予防接種(町内指定医療機関・千葉県内相互乗り入れ協力医療機関で接種)

予防接種名	対象者・接種回数	備 考
三種混合	生後3ヶ月～90ヶ月未満【4回接種】	
B C G	生後3ヶ月～6ヶ月未満【1回接種】	接種期間が短いので注意
麻疹風しん混合1期(1歳児)	1歳～2歳未満【1回接種】	
麻疹風しん混合2期(年長児に相当する年齢の児)	平成17年4月2日～18年4月1日生まれ【1回接種】	接種期間 平成24年3月31日まで(6月末日までには接種しましょう)
麻疹風しん混合4期(高校3年生に相当する年齢の方)	平成5年4月2日～6年4月1日生まれ【1回接種】	接種期間 平成24年3月31日まで(6月末日までには接種しましょう)
日本脳炎(第1期)	※初回 3歳児【2回接種】 ※追加 初回終了後1年後【1回接種】 ※4歳～7歳6ヶ月未満・9歳～13歳未満の方で第1期の3回接種が完了していない方	
子宮頸がん	中学1年生～高校1年生女子【3回接種】	ワクチンの供給量が満たされ、接種可能になり次第、お知らせします。
ヒブ	生後2ヶ月～5歳未満	接種開始時の月齢により接種回数が変わります。
小児肺炎球菌		

会場 健康づくりセンター「プラム」

◆問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400

※接種対象月数・接種期間を過ぎた場合有料

※対象者へは個人通知します。

※接種間隔、接種回数等不明な点は、健康管理課健康管理班へお問い合わせください。