

運動で健康づくりしませんか

まもろうね

わたるまえに

みぎひだり

セミナー

きよた

教室	有酸素運動で体脂肪を減らそう A・Bどちらか一方のコースを選んで、ご参加ください (初めてのの方は、初回に限り両方のコースに参加できます)。		楽しくダンベル体操 健康づくりリーダー(清田ハイ遊会)と一緒に、心地よい汗を流しませんか。
	Aコース リズムウオーキング教室	Bコース(名称が変わりました) 健康 <sup>ちよきん</sup> 脂肪教室 のびるストレッチ	ジョイフル <sup>タイム</sup> 体夢
内容	リズムウオーキング、ストレッチ体操、ビデオテープによる学習会(より積極的に運動したい方向き)。	筋力をつけるストレッチ体操、交流会(運動に自信のない方、運動初心者向き)。	ダンベル体操、リズムウオーキング、ストレッチ体操。
日時	5月7日(火) 午後2時～3時30分(午後1時30分受け付け開始)。	5月28日(火)	4月16日(火)
会場	区役所3階健康増進フロア(シャワー室あり)。		
対象	区内にお住まいの方。		
費用	無料。		
持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水。		
申込	当日直接会場にお越しください。		
詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線525)			

ポリオ(小児マヒ)ワクチンの服用のお知らせ

ポリオは、ポリオウイルスによる感染症で、ワクチンを服用することにより予防することができます。ワクチンは6週間以上の間隔をおいて2回服用しますが、札幌市では5月と10月に行います。今回は5月実施分をお知らせしますので、下記の内容をお読みになり、ほかの予防接種との間隔などに注意してください。

◆対象地区・日時・会場 ※お子さんの体調などにより、指定日以外の日に来ていただいてもかまいません。

対象地区	指定日時	会場
北野・有明	5月10日(金)午後1時15分～2時45分	区役所2階保健センター
平岡・平岡公園東	5月14日(火)午後1時15分～2時45分	
清田・里塚・里塚緑ヶ丘	5月23日(木)午前9時15分～10時45分	
真栄・美しが丘	5月27日(月)午前9時15分～10時45分	
指定日に服用できなかった方	5月29日(水)午後1時15分～2時45分	

◆対象・料金

生後3カ月から90カ月(7歳6カ月に達する前)までのお子さん。ただし、望ましい接種年齢は生後3カ月から18カ月までです。料金は無料です。

◆予防接種を受ける前の注意事項

- ①説明パンフレット「予防接種と子どもの健康」(予防接種のしおり)をよく読み、必要性や副反応を事前に理解しておいてください。
- ②予防接種予診票に、体調などの必要事項を記入(体温は当日会場で検温)してお持ちください。
- ③服用後、吐くことがありますので、服用の前後30分くらいはミルクなどを与えないでください。
- ④母子手帳は必ずお持ちください。

◆予防接種を受けることのできない方

- ①明らかに発熱があったり、ひどい下痢をしている方。
- ②重い急性疾患にかかっていることが明らかな方。
- ③予防接種に含まれている成分でアナフィラキシー(接種後30分以内に起こるひどいアレルギー反応)を起こしたことがある方。
- ④三種混合ワクチンやB型肝炎ワクチンの接種を受けて1週間を経過していない方。
- ⑤麻しん(はしか)・風しん・BCGなどの生ワクチンを受けて4週間を経過していない方。
- ⑥麻しん(はしか)・風しん・おたふくかぜ・水痘(水ぼうそう)・突発性発しんなどの病気にかかってから1カ月を経過していない方。
- ⑦その他、医師から不適当な状態にあると判断された方。

★ポリオワクチン追加接種のご案内

昭和50～52年生まれの方は、免疫保有者の割合がほかの年齢層に比べて低いことが厚生労働省の調査でわかりました。この方は、①ポリオウイルス常在国に渡航するとき、②お子さんがポリオワクチン接種を受けるとき、再度予防接種を受けることをお勧めします(妊娠している方は受けられません)。

※追加接種の方のワクチン接種は有料(1,120円)です。

問い合わせ先：地域保健課保健予防係 ☎ 889-2400(内線513・514)