

健康づくりリーダー養成研修受講生募集

この研修は、地域の方々の健康づくりを応援するボランティアを養成するために毎年実施しています。「まずは自分の健康づくりから始めてみたい」「ボランティア活動に興味がある」…そんな皆さんの参加をお待ちしています。費用は無料です。

日 時 内 容	① 9月25日(水) 開講式、講演「健康づくり」	⑤ 10月11日(金) 講演「口腔衛生」、健康体操
	② 9月30日(月) 講演「こころの健康」、交流会	⑥ 10月18日(金) 講演「ボランティア活動」「健康結果の見方」
	③ 10月3日(木) 体力測定、健康体操	⑦ 10月21日(月) グループワーク、閉講式
	④ 10月7日(月) 講演「食生活と健康づくり」、健康体操	
時間・会場	午後1時30分～4時。区役所2階保健センター講堂。	
対 象	健康づくりに関心があり、研修修了後ボランティアとして活動できる40歳以上で70歳ぐらいまでの区内にお住まいの方で、全プログラム参加可能な方。	
定 員	30人。申し込み多数の場合は抽選。	
申込方法	9月13日(金)まで(土・日曜、祝日を除く)に電話または窓口でお申し込みください。	
申込先・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

◆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	10月11日(金)午前9時15分～10時45分	区役所2階 保健センター
平岡・平岡公園東	10月15日(火)午後1時15分～2時45分	
清田・里塚・里塚緑ヶ丘	10月24日(木)午前9時15分～10時45分	
真栄・美しが丘	10月28日(月)午後1時15分～2時45分	
指定日に服用できなかった方	10月30日(水)午前9時15分～10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～18カ月です。料金は無料です。

◆注意事項

- ①「予防接種と子どもの健康・予防接種のしおり」に、予防接種を受けることができない人と、受ける前に医師とよく相談しなくてはならない人が書かれています。お間違いのないようにお受けください。
- ②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。
- ③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。
- ④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。
- ⑤母子手帳は必ずお持ちください。

★昭和50～52年生まれの方へ

厚生労働省の調査で、昭和50～52年生まれの方は、ポリオ免疫を保有している割合がほかの年齢層に比べて低いことが分かりました。ポリオウイルス常在国に渡航するときや、お子さんがポリオワクチンを服用するときに、再度ワクチンを接種することをお勧めします(有料：1,120円)。

詳細：地域保健課保健予防係 ☎ 889-2400(内線513・514)

広 告 欄

スピードダウン

あなたの運転

みんなの安心

セーフティ

きよた