

母子保健推進員募集

お母さんと赤ちゃんが安心して暮らせるようサポートする「母子保健推進員」を募集しています。

対象 市内在住で、子どもが好きな方
募集地域 嘉数ハイツ
任期 委嘱日～令和2年3月まで出来る方(継続有り)

活動内容

- ①市の母子保健事業でのお手伝い
- ②毎月の定例会出席など
- ③健診未受診者宅への訪問による受診勧奨
- ④こんにちは赤ちゃん事業の訪問活動

活動日

- ①②あわせて月1～3回程度(調整可)
- ③④はご自身の時間内で調整

問 保健相談センター ☎898-5583

『ウォーキングday』 ～みんなで歩いて脂肪燃焼～

「ダイエットを続けたい」「一人ではなかなか続かない」「体力をつけたい」と思っているあなた!! 私たち健康づくり推進員と一緒に楽しくウォーキングしませんか?

日時 毎週水曜日 9:00～
 (1/13は公休日のため休み)

集合場所 いこいの市民パーク
 管理事務所手前左側 東屋

対象 市内在住で、運動制限のない方
内容 ストレッチ、美らがんじゅう体操、1時間程度(約4km)ウォーキング
 ※受付不要

※帽子、飲み物をご持参ください。
 ※荒天の場合は中止します。

問 保健相談センター ☎898-5583

1月健康カレンダー

母子関係の健診・教室 (場所：保健相談センター)		受付時間
乳児一般健診	18日(土)	9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6カ月児健診	9日(木)・15日(水) 23日(木)	13:15～14:00
2歳児歯科検診	30日(木)	13:15～14:45
3歳児健診	8日(水)・22日(水)	13:15～14:00
ふたば母子健康相談	7日(火)・21日(火)	9:30～10:30
マンマン教室 (離乳食教室)	31日(金)	13:30～
のびっこ親子教室	28日(火)	時間等は、お問い合わせください。
健康相談		受付時間
保健相談センター	毎週 火・水曜日(祝日を除く)	9:00～11:00
	毎週 月・火・金(祝日を除く)	13:00～15:00

小学校1年生になる方へ MRⅡ期の接種はもう済んでいますか?

麻疹は、空気感染し感染力がインフルエンザの6倍以上と大変強く、時に命に関わる重篤な感染症です。ワクチン接種は、麻疹風しん感染予防にとっても有効です。対象の方には通知書を送付しています。体調を整え、早めに接種を受けましょう。

対象 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方(小学校就学前)

期間 令和2年3月31日まで **場所** 指定医療機関

料金 無料(上記対象年齢以外の方は全額自己負担)

※長期にわたり療養を必要とする疾患等、やむを得ない事情で接種を見合わせている場合は、市保健相談センターまでご相談ください。

※詳しくはお手元にある通知書、または市ホームページにてご確認ください。

問 保健相談センター ☎898-5583

子育て支援プログラム 受講生募集

子育てには楽しい事も多くありますが、不安を感じる事もあるのではないのでしょうか。この講座では、ワークショップや情報交換等を通して、子育てに関するヒントやスキルを提供し、子育て不安を解消すると共に、子育て中の仲間作りや相談しやすい環境を整えていくことを目的とします。

日頃、子育てに奮闘中のお母さん、お父さん、楽しく子育てをするために、どのような関わりができるのか、一緒に考えてみませんか。子育てのヒントがたくさん詰まっています。この機会に、ぜひご参加ください。

講座日程 R2/2/5(水)～26(水) 毎週水曜日 9:30～11:30(120分)

場所 市男女共同参画支援センター ふくふく

内容 1日目 CAPの紹介、安心・自信・自由の権利(子どもの人権)について、話を“聴く”

2日目 感情パズル、気持ちのワーク・怒りの仮面、ほめワーク

3日目 子どもとの良い関係を作る10の方法

4日目 相手も自分も大切にした上手なコミュニケーション方法 等

講師 CAPスペシャリスト 米元貴子氏、奥間智香枝氏
 (特定非営利活動法人おきなわCAPセンター)

対象 市内在住で、小学生までの子育て中の方 ※全4回の講座を受講できる方

定員 20人(未就学児のみ託児あり:要予約) ※定員に達し次第、締め切り

受講料 無料 **申込期間** R2/1/24(金)まで

申込方法 下記まで電話申込み(月曜日～金曜日 8:30～17:15)

※その他、託児サービス等の詳細につきましては、下記までお問合せください。

問・問 宜野湾市要保護児童対策地域協議会(じのーんキッズ安心ネット)
 児童家庭課(家庭児童相談室) ☎893-4643

風しん抗体検査・予防接種クーポン券の期限がせまっています! (※有効期限が令和2年3月末まで)

公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低く(約80%)なっています。抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方が、定期接種として予防接種を受けることができます。抗体検査から予防接種までに数日かかります。期間を過ぎる前に、風しんの抗体検査・予防接種を受けましょう。

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性
 (ただし、令和元年度は昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性)

※昭和37年4月2日から昭和47年4月1日の間に生まれた男性については、令和2年以降の発送対象者となりますが、希望すればクーポン券発行が可能です。

期間 令和4年3月31日までの3年間

(ただし、クーポン券は1年間のみ有効。令和元年度は令和2年3月末まで)

費用 一人につき1回まで、風しん抗体検査とMR(麻疹風しん混合)ワクチンの定期予防接種が無料で受けられます。

場所 県内および全国の協力医療機関(詳しくは厚生労働省HPをご覧ください、事前にお問い合わせください。)

※詳しくはお手元にある通知書、または市ホームページにてご確認ください。

問 保健相談センター ☎898-5583

厚生労働省
 ホームページ▶

