

# さわやか健康センターだより

申し込み・問い合わせ  
 さわやか健康センター  
 子ども家庭支援センター共通  
**TEL 5-1856 FAX 5-1857**

メールアドレス  
 さわやか健康センター kenkou@nijijima.com  
 子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

## フライデーナイトウォーキング

### ○5月の実施予定

10日、17日、24日、31日の  
 毎週金曜日、午後8時～

### ○集合場所

新島地区 夕日の丘

※雨天中止。歩行中の不測の事故などについては、各自で十分に注意を払って下さい。

【生活の中に運動を取り入れよう！分科会】

## ふくたんびの会(障害者家族会) 開催のお知らせ

ふくたんびの会とは、心身・知的・精神の障がいを抱えている方の家族会です。

会では家族同士の情報交換

日常生活の思いなどを話し合っていますので、ぜひ、ご参加ください。(詳細は4月号をご覧ください。)

とき 5月31日(金)  
 午後1時半～3時

場所 さわやか健康センター  
 問い合わせ さわやか健康センター保健師

## 要予約★離乳食教室

内容 月齢別離乳食の目分量・形状・味付けの紹介。試食もします。

対象 新生児～1歳3ヶ月位までのお子様・ご家族の方

【式根島地区】  
 とき 5月23日(木)  
 午前9時半～10時半

場所 式根島開発総合センター

【新島地区】  
 とき 5月24日(金)  
 午前10時～11時

場所 さわやか健康センター

【持ち物】  
 母子手帳、子ども用スプーン、持ち帰り用タッパー(お弁当箱サイズくらいのもの)

【予約締切】 前日正午まで(食料準備の都合上、当日の予約はご遠慮ください)

※予約の際にアレルギーの有無、聞きたい事等希望を伺います。

【予約・問い合わせ】

さわやか健康センター

## 育児学級 「親子で遊んで友達作り」

事前申込みは不要です。当日は動きやすい服装でお越し下さい。

【式根島地区】  
 とき 5月16日(木)  
 午前9時20分～10時半

場所 開発総合センター  
 対象者 0～3歳までのお子さんとその保護者

持ち物 母子手帳、オムツ、飲み物、タオル等は各自で用意ください。

問い合わせ さわやか健康センター

## 風疹注意報発令

首都圏で、風しんにかかってしまふ人が増えています。

風しんは「三日はしか」とも呼ばれ、発熱、発しん、リンパ節の腫れなどが症状です。大人は症状が長引くこともあり、一週間以上仕事を休まなければならぬ場合もあります。

妊婦が風しんにかかると先天性風疹症候群という病気をもつた赤ちゃんが生まれる可能性が高くなります。

男性が風しんにかかってしまうと妻子にうつしてしまうことも考えられます。

風しんは予防接種で防ぐことができますので、まだ受けていない方はさわやか健康センター

## 定期予防接種☆要予約

▼新島地区  
 とき 5月8日(水)22日(水)  
 6月5日(水)19日(水)  
 午後3時半～4時半

場所 本村診療所

▼式根島地区  
 とき 5月9日(木)23日(木)  
 6月6日(木)20日(木)  
 午後3時～3時半

場所 式根島診療所

持ち物 母子健康手帳、予診票

▼全地区の共通ルール  
 予約締切日の変更について  
 新島地区、式根島地区共に、接種日の前週の金曜日までとなります。締切日にご注意ください。

問い合わせ・予約  
 さわやか健康センター  
 ☎(5)1856

▼お願い  
 ○接種日の受付時間は厳守してください。  
 ○予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。

とが無い者に限る。  
 ○接種ワクチン  
 麻しん風しん混合(MR)ワクチンを接種。  
 一回千円で受けることができます。(女性は平成25年度内、男性は9月末まで)

ワクチンの接種により健康被害が発生した場合には、健康被害の救済制度があります。

○接種場所  
 【新島地区】 本村診療所  
 【式根島地区】 式根島診療所

予防接種を受けるには予約が必要です。接種日や時間など詳しくは、さわやか健康センターまでお電話ください。

お問い合わせ・予約  
 さわやか健康センター  
 ☎5-1856