保健センターだより♪

中央保健センター　TEL0897-52-1215　神拝甲324-2　総合福祉センター内
東予保健センター　TEL0898-64-5333　周布606-1　東予総合福祉センター内
丹原保健センター　TEL0898-68-7300　丹原町池田1762-1　丹原総合支所北隣
小松保健センター　TEL0898-72-6363　小松町新屋敷乙48-1　小松地域福祉センター内

はしかにならない！　はしかにさせない！

麻しん（はしか）・風しん予防接種を受けましょう

麻しん（はしか）・風しんは感染力が大変強い感染症です。自分が感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにも、予防接種は有効な手段です。

麻しん・風しん予防接種は、平成18年度から混合ワクチンの２回接種となり、平成20年度から平成24年度までは、これまでの第１期（１歳以上２歳未満）・第２期（年長児）に加え、中学１年生・高校３年生相当者も対象となります。

対象となる方で、まだ予防接種を受けていない方は、ぜひ受けてください。

平成20年度麻しん・風しん予防接種の対象者

区　　分	対象者の生年月日等	接　種　期　間	接種券・予診票
第１期　１歳以上２歳未満	１歳以上２歳未満	２歳になるまでに接種してください。	「育児のしおり」の中にあります。
第２期　年長児	平成14年４月２日～平成15年４月１日	平成21年３月31日までに接種してください。	平成20年４月上旬に対象者へ郵送しています。
第３期　中学１年生	平成７年４月２日～平成８年４月１日		
第４期　高校３年生相当	平成２年４月２日～平成３年４月１日		

※接種券・予診票を紛失された場合は再交付しますので、最寄りの保健センターへご連絡ください。

ウォーキングで健康づくり推進事業

四国・九州・北海道・本州の各コース完了者に認定証と記念品を贈呈しています

市では、皆さんの健康づくりの一つとして「ウォーキングで健康づくり」を推進しています。

参加方法は、市が発行するウォーキングマップに毎日の運動成果（歩いた距離）を記入し、設定された各コースを完歩するごとに保健センターへ報告していただくだけです。各コースを完歩された方には、認定証と記念品を贈呈しています。

記録を付けないで歩いている方、これからウォーキングを始めようという方は、ぜひご参加ください。

ウォーキングマップは、各保健センターで配布しています。

無理せず歩いて
毎日の健康づくりに
励みましょう

子育て総合相談窓口　ぽかぽか広場

子育て総合相談窓口「ぽかぽか広場」では、妊娠中の方や乳幼児を持つ保護者・家族の方を対象に、気軽におしゃべりをしながら情報交換や交流ができる機会と場所を提供しています。

また、妊娠や出産、育児などの悩み事について、助産師・保育士・保健師・栄養士・家庭児童相談員などの専門スタッフがご相談に応じ、解決に向けて一緒に考えていきます。

予約は必要ありませんので、都合のよい時間にお越しください。

日時：毎週火曜日（祝日を除く）　10時～15時
場所：中央保健センター健康指導室
問合せ：中央保健センター

※２週間以内に感染症にかかった方または接触された方、治って間もない方はご遠慮ください。