




# けんこう

保健センター ☎359-0025 上安松1224-1  
☎2991-1811 FAX 2995-1178

★保健センターで実施する事業 ●お印…保健センターへお予約 (番号は正確に / FAX不可)

事業名	日時・内容など
母親学級基礎2月コース(全3回)(予約制)	<p>▶とき：2月4日(月)・13日(水)午後1時15分～4時、2月28日(木)午前9時45分～午後1時 (いずれも開始15分前から受付) ▶対象：平成25年5月～7月に出産予定の初産婦(住民登録をしている方)とパートナー▶内容：妊娠中の保健と生活(栄養講話を含む)、新生児の保育、もく浴実習、調理実習など▶定員：申し込み先着40人▶費用：500円(調理実習材料費)▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、2月13日(水)はバスタオル</p>  <p>●☎1月8日(火)～</p>
母親学級歯科2月コース(予約制)	<p>▶とき：2月8日(金)午後1時15分～3時15分(開始15分前から受付)▶対象：平成25年5月～7月に出産予定の初産婦、経産婦(住民登録をしている方)▶内容：歯科健診、ブラッシング指導など▶定員：申し込み先着40人▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、コップ、タオル</p> <p>●☎1月8日(火)～</p>
両親学級(予約制)	<p>▶とき：2月9日(土)午前9時30分～正午(開始15分前から受付)▶対象：平成25年5月～7月に出産予定の初産婦(住民登録をしている方)とパートナー。ただし、パートナーと参加できる方に限ります。▶内容：もく浴実習、パートナーとできる妊婦体操の実技、ビデオ視聴▶定員：申し込み先着24組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル</p> <p>●☎1月8日(火)～</p>
4か月児10か月児1歳6か月児3歳児健康診査	<p>《4か月児》保健センターで実施《10か月児》通知が届いたら事前に市内協力医療機関に予約して受診(個別健康診査)《1歳6か月児》保健センターで実施《3歳児》3歳3カ月時に保健センターで実施 ◎いずれも健康診査日の2週間前までに、保護者宛てに通知を郵送します。転入などで通知を受け取っていない場合は、ご連絡ください。</p>
乳幼児健康相談(予約制)	<p>▶とき：《離乳食相談》1月9日(水)午前中(グループでも参加可)《かみかみ期相談》1月11日(金)午前中(グループでも参加可)《食事相談》1月30日(水)午前中《歯科相談》1月22日(火)午前中▶持ち物：母子健康手帳(かみかみ期相談、歯科相談は歯ブラシ) ◎いずれも申し込みが必要です。</p> <p>●☎1月4日(金)～</p>
離乳食教室(ごっくん期)(予約制)	<p>▶とき：2月4日(月)・25日(月)いずれも午前10時～11時30分(開始15分前から受付)▶対象：平成24年8月・9月生まれの乳児とその親(住民登録をしている方)▶内容：栄養士の講話、試食など▶定員：いずれも申し込み先着30組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン</p>  <p>●☎1月9日(水)～</p>
離乳食教室(もぐもぐ期)(予約制)	<p>▶とき：2月19日(火)午前10時～11時45分(開始15分前から受付)▶対象：平成24年6月・7月生まれの乳児とその親(住民登録をしている方)▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食など▶定員：申し込み先着35組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン</p> <p>●☎1月9日(水)～</p>
離乳食教室(ばくばく期)(予約制)	<p>▶とき：2月15日(金)午前10時～11時45分(開始15分前から受付)▶対象：平成23年11月・12月生まれの幼児とその親(住民登録をしている方)▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食など▶定員：申し込み先着30組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、飲み物(さ湯または麦茶)、歯ブラシ</p> <p>●☎1月9日(水)～</p>
2歳児歯科健康教室(予約制)	<p>▶とき：2月7日(木)・19日(水)いずれも午後0時50分～1時10分(受付)▶対象：平成22年7月・8月生まれの幼児(住民登録をしている方)▶内容：歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談など▶定員：いずれも申し込み先着50人</p> <p>●☎1月7日(月)～</p>
子育てサロンひまわり	<p>▶とき：1月29日(火)午前10時～11時30分▶対象：□唇□蓋裂のお子さんとその親▶内容：参加者同士の交流会▶持ち物：母子健康手帳、お子さんに必要な物(ミルク、オムツ、おもちゃなど) ◎希望者は会場へ直接お越しください。</p>
BCG	<p>▶とき：2月28日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付)▶対象：平成24年11月生まれの乳児▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります) ◎対象者には事前に通知します。また、上記対象者以外で生後6カ月未満の未接種の方も接種できます。会場へ直接お越しください。</p> 

事業名	日時・内容など
成人健康相談(予約制)	<p>《健康相談》▶とき：1月16日(水)午前中▶内容：生活習慣病の予防や健診結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩みなど《歯科相談》▶とき：毎週火曜日午前中▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法など《栄養相談》▶とき：毎週木曜日午前中▶内容：生活習慣病の予防、バランスの良い食事など《気になる血糖値相談》▶とき：1月28日(月)午前中▶内容：血糖値が高めの方の食事・運動習慣の見直しなど《リハビリ相談》▶とき：1月18日(金)、25日(金)午前中▶内容：関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリなど◎いずれも事前の申し込みが必要です。</p>
ところ21栄養教室(予約制)	<p>▶とき：2月13日(水)午前9時30分～午後0時30分▶対象：64歳以下の方▶テーマ：糖尿病予防の食事▶内容：講話「気になる血糖値を改善する食事」と簡単な調理実習▶定員：申し込み先着36人(初めての方を優先)▶費用：500円(調理実習材料費)▶持ち物：エプロン、三角せん、お手ふき</p> <p>●☎1月7日(月)～</p>
ファミリー食育教室(予約制)	<p>▶とき：2月21日(土)午前10時～午後0時30分▶対象：1歳から18歳までのお子さんの親▶テーマ：簡単にできる朝食とおやつ▶内容：講話「旬の食材の栄養と調理法」と簡単な調理実習▶定員：申し込み先着15人(初めての方を優先)▶費用：500円(調理実習材料費)▶持ち物：エプロン、三角せん、お手ふき ◎保育(1歳以上)があります。</p> <p>●☎1月7日(月)～</p>
優しい健康食教室(予約制)	<p>▶とき：《男性対象》2月5日(火)午前9時30分～午後0時30分《女性対象》2月6日(水)午前9時30分～午後0時30分▶対象：65歳以上の方▶テーマ：糖尿病予防の食事▶内容：講話「血糖値を上げにくい食事」と簡単な調理実習▶定員：申し込み先着36人(初めての方を優先)▶費用：500円(調理実習材料費)▶持ち物：エプロン、三角せん、お手ふき</p> <p>●☎1月7日(月)～</p>
結核検診	<p>▶とき：1月7日(月)、2月5日(火)午後1時～2時▶対象：15歳以上で勤務先などで胸部X線検査を受ける機会のない方(住民登録のある方)▶費用：無料 ◎希望者は会場へ直接お越しください。</p>
成人歯科健康教室(予約制)	<p>▶とき：1月25日(金)午後1時30分～3時30分▶内容：講話「歯が溶ける?酸蝕症の謎」、歯科医師による歯科相談、飲み物の酸性度を調べる実験、効果的な歯みがきの実習▶定員：申し込み先着20人◎申し込みされた方には、事前に問診票を郵送します。</p> <p>●☎1月7日(月)～</p>

★市役所・まちづくりセンターなどで実施する事業

事業名	日時・内容など
乳幼児健康相談	<p>▶とき/ところ：▶2月6日(水)午前9時30分～10時30分(受付) / 旧市庁舎3階▶2月26日(火)午前9時30分～10時30分(受付) / 中富南コミュニティセンター▶内容：身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談▶持ち物：母子健康手帳 ◎希望者は会場へ直接お越しください。駐車場の狭いため、車での来場はご遠慮ください。</p>
出張成人健康相談	<p>▶とき/ところ：▶2月5日(火)午後1時30分～3時(受付) / 狭山ヶ丘コミュニティセンター▶2月13日(水)午後1時30分～3時(受付) / 山口まちづくりセンター▶2月20日(火)午前9時30分～正午(受付) / 富岡まちづくりセンター▶内容：保健師・栄養士による個別相談(食事や運動の方法、検査値の見方など)、血圧・体脂肪測定◎希望者は会場へ直接お越しください。なお、1月は出張成人健康相談はお休みです。</p>
おしゃべり健康サロン	<p>▶とき/ところ：1月9日(水)、2月13日(水)いずれも午前10時～正午 / 山口まちづくりセンター▶内容：血圧・体脂肪測定・ストレッチ、健康ワンポイント勉強会 ◎希望者は会場へ直接お越しください。</p>

## 子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診はお済みですか

平成24年5月末に対象者へ郵送した「がん検診推進事業の無料クーポン券」の有効期限は25年2月28日(木)までです。有効期限以降は利用できませんので、受診していない方は、この機会に受診してください。◎対象となる方で、平成24年4月20日以降に転入した方、クーポン券を紛失された方は、保健センターまでご連絡ください。なお、前住所のクーポン券を使って、すでに受診された方は対象となりません。

無料クーポン券配布対象者	子宮頸がん	乳がん	大腸がん
平成3年4月2日～4年4月1日生まれ	女性		
昭和61年4月2日～62年4月1日生まれ	女性		
昭和56年4月2日～57年4月1日生まれ	女性		
昭和51年4月2日～52年4月1日生まれ	女性		
昭和46年4月2日～47年4月1日生まれ	女性	女性	女性・男性
昭和41年4月2日～42年4月1日生まれ		女性	女性・男性
昭和36年4月2日～37年4月1日生まれ		女性	女性・男性
昭和31年4月2日～32年4月1日生まれ		女性	女性・男性
昭和26年4月2日～27年4月1日生まれ		女性	女性・男性

☎保健センター成人保健課 ☎2991-1811