

# 親と子ども

保健センター (☎ 75 - 6471)

種類	とき	対象	種類	とき	対象		
4カ月児健診 ・ 母親歯科健診	3/ 2(火)	R2/10/25～10月末日生 R2/11/ 1～11/ 6 生 R2/11/ 7～11/11 生 R2/11/12～11/17 生 R2/11/18～11/23 生	2歳3カ月児 歯科健診	3/ 4(木)	9:00 ～ 10:10	H30/12/ 1～12/15 生 H30/12/16～12月末日生	
	3/ 9(火)			3/11(木)	3歳児健診	3/ 3(水)	13:05 ～ 14:15
	3/16(火)		3/10(水)	H30/ 3/ 1～3/10 生			
	3/23(火)		3/18(木)	H30/ 3/11～3/20 生			
	3/30(火)		3/24(水)	H30/ 3/21～3月末日生			
1歳6カ月児 健診	3/ 5(金)	R1/9/ 1～9/ 8 生 R1/9/ 9～9/16 生 R1/9/17～9/24 生 R1/ 9/25～9月末日生	BCG 接 種	3/ 8(月)	13:45 ～ 14:30	生後5カ月～1歳未満 (標準的接種期間は 生後5～8カ月未満)	
	3/12(金)			3/17(水)			
	3/19(金)			3/25(木)			
	3/26(金)						

※対象の方には事前に書類をお送りしますので、受付時間の詳細はそちらで確認してください。場所は保健センターです。  
※健診は必ず受けましょう。都合が悪い場合は、保健センターへ相談してください。

種類	とき	ところ	内容・対象・申込みなど
親子健康手帳 (母子健康手帳) 交付	平 日 (祝日、年末年始除く) (月～金)	9:30 ～ 17:30	子育て世代包括 支援センター (ラピオ3階) <b>内容</b> 保健師・助産師が親子健康手帳を交付します。妊娠中の不安や心配事など気軽に相談してください。 <b>持ち物</b> 妊娠届出書または医師の診断書、個人番号カード (個人番号カードがない場合は通知カードおよび身分証が必要)
母乳相談	3/5(金)、3/9(火)、 3/19(金)、3/23(火)  3/30(火)	10:00 ～ 12:00  13:00 ～ 16:00	子育て世代包括 支援センター (ラピオ3階) <b>申込み</b> 子育て世代包括支援センター (ラピオ3階) (☎ 71 - 8611)
育児相談・ 妊婦・ 産婦健康相談	3/ 2(火)  3/12(金)	10:00 ～ 11:15	小牧南児童館  大城児童館 <b>内容</b> 育児についての不安や心配ごとの相談、身体計測 血圧測定、尿検査(希望者のみ) <b>申込み</b> 小牧南児童館 (☎ 77 - 0454)、大城児童館 (☎ 78 - 0046)
低体重児届	出生体重が2,500g未満の赤ちゃんが生まれたら、低体重児届出書を出しましょう。 <b>届出先</b> 子育て世代包括支援センター(ラピオ3階)または保険医療課		
1stアンバーサリー事業	生後10カ月ごろアンケートが届きます。アンケートを出してプレゼントをもらいましょう。 <b>お渡し場所</b> 子育て世代包括支援センター(ラピオ3階)または市内児童館		
赤ちゃん訪問	保健連絡員もしくは保健連絡員OBが生後1～3カ月ごろの赤ちゃんのご自宅に出産祝い品を持って訪問します。 (事前に電話等でご都合を伺います)		
離乳食教室 (初期ごっくん教室)	3/ 3(水)	10:00 ～ 11:00	保健センター <b>対象・定員</b> 4カ月児以降の親子 <b>持ち物</b> 親子(母子)健康手帳、バスタオル等 <b>申込み</b> 保健センター ※付き添い不可
離乳食教室 (後期かみかみ教室)	2/19(金) 3/12(金)		保健センター <b>対象・定員</b> 9カ月児以降の親子 <b>持ち物</b> 親子(母子)健康手帳、バスタオル、お手ふき等 <b>申込み</b> 保健センター ※付き添い不可
パパママ教室	3/ 7(日)	10:00 ～ 12:00	保健センター <b>内容</b> 赤ちゃんの暮らしについて、お父さんの役割について、妊娠中の食事について、パパママのお口の健康について、赤ちゃん人形抱っこ体験、お家の味を知ろう(塩分濃度測定) <b>対象・定員</b> 市内在住の妊婦とその夫(妊婦のみの参加も可) <b>持ち物</b> 親子(母子)健康手帳、筆記用具、塩分濃度測定のための汁物(30cc程度)、飲み物、バスタオル一人一枚 <b>申込み</b> 保健センター
にこにこ むし歯予防相談	3/ 2(火)	10:00 ～ 11:15	小牧南児童館 <b>内容</b> 歯みがき、歯ならび、食べ方や飲み方などに関する相談 <b>対象</b> 乳幼児(1歳前後のお子さんにおすすめです) <b>持ち物</b> 親子(母子)健康手帳、歯ブラシ、バスタオル <b>申込み</b> 小牧南児童館 (☎ 77 - 0454)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、内容などが変更になる場合があります。

# 成人の検診

※対象の生年は和暦です。

保健センター (☎ 75 - 6471)

内容	とき	ところ	対象・料金・申込みなど
子宮がん個別検診 (内診、視診、細胞診)	受診期間 2021/3/31 (木)まで	市内産婦人科	<b>対象</b> 20歳以上で市内に住民登録があり①～③のいずれかの方 ①和暦で偶数年生まれの方 ②和暦で奇数年生まれの方で令和元年度未受診の方 ③無料クーポン券が届いた方 <b>料金</b> 頸部がん検診 1,000円 頸部・体部がん検診 2,000円 (70歳以上は500円) (体部がん検診は医師が必要と認めた方のみ) <b>申込み</b> ①③の方: 直接医療機関へ申込み ②の方: 事前に保健センターに問い合わせてください。 ※保健センターで令和元年度の受診の有無を確認し、検診票を郵送します。
乳がん個別検診 (マンモグラフィ)		みわレディースクリニック	<b>対象</b> 40歳以上で市内に住民登録があり①～③のいずれかの方 ①和暦で偶数年生まれの方 ②和暦で奇数年生まれの方で令和元年度未受診の方 ③無料クーポン券が届いた方 <b>料金</b> 1,500円 (70歳以上は500円) <b>申込み</b> ①③の方: 直接みわレディースクリニック (☎ 76 - 2603) へ申込み ②の方: 事前に保健センターに問い合わせてください。 ※保健センターで令和元年度の受診の有無を確認し、検診票を郵送します。

# 健康づくり

内容	とき	ところ	対象・料金・申込みなど
いきいき元気塾 【運動編】膝腰痛があっても安心“腰かけ元気体操” + いきいき元気塾【おうち編】“歯つつつ脳活元気塾”	① 3/1(月) ② 3/15(月)	10:00～11:30	保健センター <b>内容</b> 【運動編】椅子に座ってできる簡単体操(筋トレ、ストレッチ) 【おうち編】オーラルフレイルに関する講話、口腔機能を高めるお口の体操など ※一つの講座で運動と口腔の体操を実施します。 <b>対象</b> 60歳以上 <b>定員</b> 20人程度 <b>申込み</b> 2/15(月)～①②どちらか1日を選んで保健センター (☎ 75 - 6471)
いきいき元気塾 【運動編】膝腰痛があってもできる“腰かけ元気体操”	3/18(木) ③ 3/12(金) ④ 3/26(金)	10:00～11:00	ふらっとみなみ 味岡市民センター <b>内容</b> 椅子に座ってできる簡単体操(筋トレ、ストレッチ) <b>対象</b> 60歳以上 <b>定員</b> 20人程度 <b>申込み</b> 2/15(月)～保健センター (☎ 75 - 6471) ※味岡市民センター実施分は③④どちらか一日のみ選択
いきいき元気塾【栄養編】“おいしく食べて元気に長生き”	3/9(木)	10:00～11:00	野口の郷 <b>内容</b> 健康で過ごすためのワンポイントアドバイス、食事のお悩み相談など <b>対象</b> 60歳以上 <b>申込み</b> 直接野口の郷へ (☎ 79 - 1188)
筋力アップのためのトレーニングマシン講習会	3/17(木)	9:30～11:30	野口の郷
	3/25(木)	9:30～11:30	
	3/5(金)	13:30～15:30	小針の郷
	3/4(木) 3/8(月) 3/24(木)	13:30～15:30	
知って得するフレイル予防講座～おくと体の健康習慣～	3/25(木)	10:00～11:30	保健センター <b>内容</b> みんなで楽しく口腔機能、運動器機能を高め、元気になる体操をします。 <b>対象</b> 市内在住 60歳以上 <b>申込み</b> 2/15(月)～保健センター (☎ 75 - 6471) ※筆記用具をお持ちください。
牧連体操ズンドコ	3/10(木) 3/25(木)	14:00～15:00	<b>内容</b> 「きよしのズンドコ節(氷川きよし)」の曲に合わせて、立っでも座っでもできる、子どもから高齢者の方まで楽しめる元気になる体操です。 <b>対象</b> どなたでも可

# 保険医療課 (☎ 76 - 1123)

種類	とき	ところ	対象・料金・申込みなど
特定保健指導	受診期間 2021/5/31(月)まで(特定健康診査の受診日によって異なります)	市内の指定医療機関	<b>対象</b> 特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と思われる方(後期高齢者医療制度の方を除く) ※対象者には特定健康診査を受けた医療機関から案内、または市から利用券を送付します。 <b>申込み</b> 市内指定医療機関 問合先 保険医療課

# 健康相談

※祝日は除きます。年齢は問いません。お気軽にご相談ください。

保健センター (☎ 75 - 6471)

区分	内容	とき	ところ	申込み
一般健康相談	健康相談、尿検査、血圧測定	毎週月曜日 9:00～11:45	保健センター	不要
		毎月第3火曜日 9:30～11:15	味岡市民センター	
		毎月第3水曜日 9:30～11:15	東部市民センター	
医師健康相談	健康相談	毎週月曜日 9:00～11:45、13:00～14:15 毎週水曜日 9:00～11:15(第3水曜日を除く)	保健センター	不要
		毎月第3水曜日 9:30～11:15	東部市民センター	
生活習慣病予防相談	健康相談、栄養相談、尿検査、血圧測定	毎週月曜日 8:40～12:00、13:00～16:00	保健センター	保健センター(予約制)
歯の健康相談	歯科健康相談	毎週月曜日 9:00～12:00、13:00～16:00		

※料金の記載のないものは無料。申込みの記載のないものは事前申込み不要

