

# 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	5/11(火)	13:05 ～	R2/12/17～12/24生	2歳3カ月児 歯科健診	5/13(木)	9:00 ～ 10:10	H31/2/1～2/15生
	5/18(火)		R2/12/25～12月末日生		5/27(木)		H31/2/16～2月末日生
	5/25(火)	13:55	R3/1/1～1/10生	3歳児健診	5/12(水)	13:05 ～ 14:15	H30/5/1～5/10生
1歳6カ月児 健診	5/14(金)	13:05 ～	R1/11/1～11/10生		5/19(水)		H30/5/11～5/20生
	5/21(金)		R1/11/11～11/20生		5/26(水)		H30/5/21～5月末日生
	5/28(金)	14:15	R1/11/21～11月末日生	BCG接種	5/10(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)
					5/20(木)		
					5/31(月)		

※対象の方には事前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	5/6(木)、5/18(火)、 5/24(月)  5/10、5/31(月)	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	5/11(火)  5/21(金)  5/25(火)	10:00 ～ 11:15	篠岡児童館 北里児童館 小牧南児童館  <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> 篠岡児童館 (☎ 79 - 0690)、北里児童館 (☎ 71 - 1183)、小牧南児童館 (☎ 77 - 0454)
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アニバーサリー事業	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 (初期ごっこ教室)	5/12(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)	5/28(金)		
パパママ教室	5/16(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、バスタオル一枚 <b>申込み</b> 保健センター
にこにこむし歯予防相談	5/25(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)にオススメです <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。

# 健康づくり

内容		とき	ところ	対象・料金・申込みなど	
知って得するフレイル予防講座～お口とからだと栄養の健康習慣～	運動編	① 5/11(火)	14:00～15:00	北里市民センター	<b>内容</b> 「フレイル予防」って何か知っていますか？健康のために知っておくとお得な情報をお伝えします。地域の集まりや自宅での健康づくりに取り入れやすい内容です。 <b>■運動編</b> ①運動器機能を高められるよう椅子に座ってできる簡単な体操（筋トレ、ストレッチ）を行います。 ②全身を動かしたい人におススメ！音楽に合わせてからだを動かします。（椅子は使用しません） <b>■口腔編</b> ③笑いの効用に関する講話や、頭の体操（脳トレ）、健口体操など健康を保つ秘訣をお伝えします。（初級編） ④オーラルフレイルに関する講話、あいうべ体操や高速早口言葉、10回クイズなどを行い、楽しみながら口腔機能を高めます。（上級編） <b>■栄養編</b> ⑤⑥こころとからだの元気を保つための秘訣やバランスの良い食事についてお伝えします。また、栄養相談も行います。 <b>対象</b> 市内在住の方 <b>定員</b> 20～30人程度（会場によって異なります） <b>申込み</b> 4/15(木)～保健センター（☎75-6471）
		② 5/13(木)	10:00～11:00	保健センター	
	口腔編	③ 5/24(月)	10:00～11:00	ゆう友せいぶ	
		④ 5/26(水)		野口の郷	
	栄養編	⑤ 5/12(水)	10:00～11:00	味岡市民センター	
		⑥ 5/19(水)		ふらっとみなみ	
筋力アップのためのトレーニング講習会	5/18(火)	9:30～11:30	野口の郷	<b>内容</b> 野口の郷・小針の郷にあるトレーニングマシンは高齢者にも簡単で安全に利用できます。健康運動指導士が安全かつ効果的なマシンの使い方をお伝えします。効果的に使うことでさらに筋力アップができます。 ※ 10:30～11:00 および 13:30～14:00 は柔軟体操の指導を行います。 <b>対象</b> 60歳以上 <b>申込み</b> 直接野口の郷（☎79-1188）、小針の郷（☎71-2370）	
		13:30～15:30	小針の郷		
牧連体操ズンドコ	5/12(水) 5/27(水)	14:00～15:00	保健センター	<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、立ってでも座ってでもできる、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	<b>受診期間</b> 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 <b>問合先</b> 保険医療課

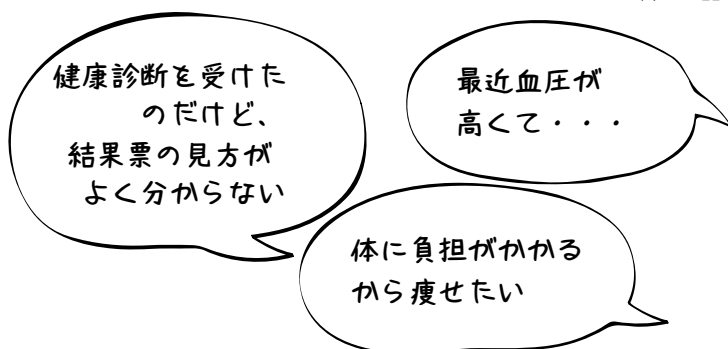
## 健康相談

※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	保健センター（予約制）
		毎月第3水曜日 9:30～11:15	東部市民センター	
		毎週月曜日 8:40～12:00、13:00～16:00	保健センター	
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	保健センター	保健センター（予約制）

※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



## 気になる方はぜひ、健康相談へ

医師・保健師などがアドバイスします。

