

# 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/ 1(火)	13:05 ～	2歳3カ月児 歯科健診	3/ 3(木)	9:00 ～	R1 / 12/ 1 ~ 12/15 生
	3/ 8(火)			10:10	R1 / 12/16 ~ 12月末日生	
	3/15(火)	13:55 ～		3/ 2(水)	13:05 ～ 14:15	H31/ 3/ 1 ~ 3/10 生
	3/22(火)			3/ 9(水)		H31/ 3/11 ~ 3/20 生
1歳6カ月児 健診	3/ 4(金)	13:05 ～ 14:15	3歳児健診	3/16(水)	H31/ 3/21 ~ 3月末日生	
	3/11(金)			R2/9/ 1 ~ 9/10 生		
	3/18(金)			R2/9/11 ~ 9/20 生		
B C G 接 種	3/ 7(月)	13:45 ～ 14:30	B C G 接 種	3/14(月)	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)	
	3/23(水)			R2/9/21 ~ 9月末日生		

※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	<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/ 1(火)	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 (☎ 71 - 8611)
	3/ 8(火)		
	3/14(月)		
	3/15(火)		
	3/22(火) 3/29(火)		
育児相談・妊婦・ 産婦健康相談	3/ 4(金)	10:00 ～ 11:15	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> 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てください。 <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。期間内にアンケートを出してプレゼント (絵本など) を受け取りましょう。 <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/ 9(水)	10:00 ～ 11:00	保健センター <b>対象</b> 4カ月児以降の親子 ※付き添い不可、試食はありません <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
離乳食教室 (後期かみかみ教室)	3/18(金)		
パパママ教室	3/13(日)	10:00 ～ 11:30	<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、赤ちゃん人形抱っこ体験、おうちの味を知ろう (塩分濃度測定) <b>対象</b> 出産予定日が令和4年6～9月の妊婦とその夫 <b>申込み</b> 電話で保健センター
にこにこむし歯 予防相談	3/4(金)	10:00 ～ 11:15	大城児童館 <b>内容</b> 歯みがき、歯並び、食べ方等についての不安や心配事の相談など <b>対象</b> 乳幼児 (特に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> 大城児童館 (☎ 78 - 0046)

# 成人の検診・健診

保険医療課 (☎ 76 - 1123)

種類	とき	ところ	対象・申込みなど
特定保健指導	令和4年5月31日(火)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交付します。 <b>申込み</b> 市内指定医療機関 <b>問合先</b> 保険医療課

※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。

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 令和4年3月31日(木) まで	市内産婦人科	<b>対象</b> 20歳以上で市内に住居登録があり①～③のいずれかの方 ①和暦で奇数年生まれの方 ②和暦で偶数年生まれの方で令和2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お問い合わせください。※保健センターで令和2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、小牧ようてい記念病院	<b>対象</b> 40歳以上で市内に住居登録があり①～③のいずれかの方 ①和暦で奇数年生まれの方 ②和暦で偶数年生まれの方で令和2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) または小牧ようてい記念病院 (☎ 65 - 7517) へ申込み ②の方:事前に保健センターにお問い合わせください。 ※保健センターで令和2年度の受診の有無を確認し、検診票を郵送します。

※乳がん(マンモグラフィ)、子宮がん検診は、厚生労働省の「がん検診の指針」に基づき、2年に1回の受診としています。

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～	① 3/10(木)	10:00～11:00	味岡市民センター	<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。活用できるパンフレットをお渡ししています。 <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。(椅子を使わず、全身を動かします) <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。(上級編) ④オーラルフレイルに関する講話、口腔機能を高められるようなあいうべ体操や高速早口言葉、10回クイズなどを行います。(初級編) <b>■栄養編</b> ⑤⑥こことからだの健康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> 10～30人程度(会場によって異なります) <b>申込み</b> 予約制 2月15日(火)～ 保健センター (☎ 75 - 6471)
	② 3/15(火)	14:00～15:00	南部コミュニティセンター	
	③ 3/7(月)	10:00～11:00	野口の郷	
	④ 3/10(木)		小針の郷	
	⑤ 3/9(水)		北里市民センター	
	⑥ 3/23(水)		保健センター	
筋力アップの ためのトレーニング 講習会	3/17(木)	9:30～11:30	野口の郷	<b>内容</b> 野口の郷・小針の郷ではトレーニングマシンを利用して筋力アップトレーニングを行うことができます。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。また、運動に関する指導を受けることができます。 <b>対象</b> 60歳以上 <b>申込み</b> 予約制 2月15日(火)～ 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	3/9(水) 24(木)	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、子どもから大人までみんなが楽しめる元気になる体操です。座ってもできます。 <b>対象</b> どなたでも可

※料金の記載がないものは無料 申込みの記載がないものは事前申込不要

1/7 災害等における応援協定が  
締結されました



現在水道事業の業務の一部を委託しているフジ地中情報(株)名古屋支店と「災害等における応援活動に関する協定」を締結しました。これは、小牧市水道ビジョン・経営戦略に掲げた基本目標を推進し、災害等が発生した場合の応急給水や水道施設の復旧支援など応援活動を明確にして、災害対応力強化の取組みに努めるものです。