

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	6/ 1(火)	13:05 ～ 13:55	2歳3カ月児 歯科健診	6/ 3(木)	9:00 ～ 10:10	
	6/ 8(火)			6/17(木)	H31/3/ 1 ～ 3/15 生 H31/3/16 ～ 3月末日生	
	6/15(火)	R3/ 2/ 1 ～ 2/10 生		3歳児健診	6/ 2(水)	13:05 ～ 14:15
1歳6カ月児 健診	6/ 4(金)	R1/12/ 1 ～ 12/10 生	6/16(水)		H30/6/ 1 ～ 6/10 生	
	6/11(金)	R1/12/11 ～ 12/20 生	6/23(水)		H30/6/11 ～ 6/20 生	
	6/18(金)	R1/12/21 ～ 12月末日生	BCG 接種	6/ 9(水)	13:45 ～ 14:30	
※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。				6/17(木)		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)
				6/30(水)		

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) 内容 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。 持ち物 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	6/1, 8, 15, 22, 29(火)	10:00 ～ 12:00	子育て世代包括 支援センター (ラピオ3階) 申込み 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	6/ 4(金)	10:00 ～ 11:15	大城児童館
	6/11(金)		味岡児童館
	6/14(月)		西部児童館
	6/25(金)		小牧児童館
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。 届出先 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。 お渡し場所 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)	6/ 9(水)	10:00 ～ 11:00	保 健 セ ン タ ー 対象・定員 4カ月児以降の親子 持ち物 親子(母子)健康手帳、バスタオル等 申込み 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)	6/25(金)		
パパママ教室	7/11(日)	10:00 ～ 12:00	保 健 セ ン タ ー 内容 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) 対象・定員 市内在住の妊婦とその夫(妊婦のみの参加も可) 持ち物 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 申込み 保健センター
にこにこ むし歯予防相談	6/11(金)	10:00 ～ 11:15	味岡児童館 内容 歯みがき、歯ならび、食べ方や飲み方などに関する相談 対象 乳幼児(1歳前後のお子さんにおすすめです) 持ち物 親子(母子)健康手帳、歯ブラシ、バスタオル 申込み 味岡児童館 (☎ 75 - 4999)

※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
胃がん検診 (胃部X線間接撮影)	7/21(水) 7/30(金)	9:00～11:05		保健センター	対象・定員 30歳以上で市内に住民登録がある方 40人/回 料金 1,000円(70歳以上は500円) 申込み 5/20(水)から保健センター(☎75-6471)
大腸がん検診 (便潜血反応検査)	※検体容器回収日の年間予定は、検体容器発送時に通知します。				対象 30歳以上で市内に住民登録がある方 料金 500円 申込み 保健センター(☎75-6471)
乳がん検診 (マンモグラフィ)	7/16(金) 7/26(月)	9:00～15:30			対象・定員 40歳以上で市内に住民登録があり①～③のいずれかの方 120人/回 ①和暦で奇数年生まれの方 ②和暦で偶数年生まれで令和2年度未受診の方 ③無料クーポンが届いた方 料金 1,000円(70歳以上は500円) 申込み 5/20(水)から保健センター(☎75-6471)
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 6/10(水)	10:00～11:00	保健センター	内容 「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。 ■運動編 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) ■口腔編 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) ■栄養編 ⑤⑥ここ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。 対象 市内在住の方 定員 10～30人程度(会場によって異なります) 申込み 5/17(月)から保健センター(☎75-6471)
		② 6/15(水)	14:00～15:00	野口の郷	
	口腔編	③ 6/21(月)	10:00～11:00	保健センター	
		④ 6/24(水)		北里市民センター	
	栄養編	⑤ 6/ 2(水)		野口の郷	
		⑥ 6/ 9(水)		ゆう友せいぶ	
筋力アップのための トレーニングマシン講習会	6/25(金)	9:30～11:30	小針の郷	内容 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。 ※小針の郷については、10:30～11:00および13:30～14:00は柔軟体操の指導を行います。 対象 60歳以上 申込み 5/17(月)から直接野口の郷(☎79-1188)、小針の郷(☎71-2370)	
牧連体操ズンドコ	6/ 9(水) 6/24(水)	14:00～15:00	野口の郷	内容 「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。 対象 どなたでも可	
ヤング健診	6/30(水) 7/ 9(金) 11/25(水) 12/11(土)	9:30～11:00	保健センター	内容 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査など 対象 市内に住民登録があり、昭和57年4月1日生まれ～昭和62年4月1日生まれで事業所等で健診を受ける機会がない方 定員 75人 申込み 5/20(水)から 保健センター 先着順(☎75-6471)	

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	受診期間 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	対象 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。 申込み 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

