

すこやか Information

- 問合せ／健康課(すこやかセンター内) ☎ 24-8181
- すこやかセンターの休館日／4月9日(日)

全員参加の乳幼児健診等

乳幼児健康診査は以下の該当日にお越しください。なお、該当日に受診できない場合は健康課にご連絡ください。

- 会場／すこやかセンター(4か月児健康診査を除く)
- 持ち物／母子健康手帳、健診票など※すこやか Kids 参照

<4か月児健康診査>※詳細はすこやか Kids 参照
市指定医療機関(小児科)で個別健診となります。

<7か月児健康教室(約1時間30分)>

- 受付時間／9時～9時30分

健診	期日	該当児
7か月児健康教室	4月6日(木)	H28. 9. 1～ 9.18 生
	4月27日(木)	H28. 9.19～ 10. 6 生

<1歳8か月児健診・3歳児健診(約2時間)>

- 受付時間／12時50分～13時20分
- ※希望者に歯のフッ素塗布をします。(自己負担300円)
- ※健診前に必ず歯を磨いてきてください。
- ※3歳児健診は健診票や検査容器などを事前に送付します。

健診	期日	該当児
1歳8か月児健診	4月5日(水)	H27. 7. 1～ 7.16 生
	4月18日(火)	H27. 7.17～ 7.27 生
	4月19日(水)	H27. 7.28～ 8.16 生
3歳児健診	4月11日(火)	H25. 9.17～ 10. 1 生
	4月12日(水)	H25.10. 2～ 10.15 生

献血にご協力を

期日	会場	時間
4月6日(木)	米沢市役所	9:30～11:30
4月6日(木)	山形トヨペット(株)米沢店	13:30～15:30
4月15日(土)	(株)本多建設	10:00～11:30
		13:00～16:00

米沢市平日・休日診療所のご案内

この診療所は、平日の夜や休日の急な発熱や腹痛などのために開設しているものです。受診の際は必ず保険証をお持ちください。

- 所在地・問合せ／米沢市西大通1丁目5-60(すこやかセンター正面向かい) ☎ 22-9922

■診療科目／内科・小児科

	診療日	受付時間
平日夜間診療	月～金(休日診療日を除く)	18:30～21:00
休日診療	日・祝日、12/31～1/3	8:30～11:30
		13:00～16:30

○ 今月のすこやかちゃん

くりた いとつぐ
栗田 愛継 くん

平成25年8月9日生まれ
大字塩野

すこやかちゃん募集中です!

お子さんの写真を載せてみませんか?詳しくは秘書広報課☎22-5111までお問い合わせください。



妊婦さん向けの栄養講座(要申込み)

- 日時／4月20日(木)9時30分～14時※受付9時15分～
- 会場／調理実習室(すこやかセンター3階)
- 対象／16週以降の妊婦
- 内容／今すぐに取り組める!～マタニティ栄養の基本の「き」～、栄養実習、母乳についての話
- 参加費／500円※ワンプレートランチを作ります
- 持ち物／母子健康手帳、副読本、筆記用具、エプロン、三角巾、1食分のご飯(おかず不要)、飲み物(必要な人)
- 申込締切／4月13日(木)

相談がなくても一息つきにお越しください♪ おやこ広場<午後の部>(申込不要)

- 日時／4月25日(火)13時30分～15時30分
- 会場／地域健康指導室A(すこやかセンター1階)
- 対象／妊婦、0～4か月の子どもとその親
- 内容／体重測定、個別相談(助産師・保健師)
- 持ち物／母子健康手帳

平成29年度米沢市健康診査が5月から始まります

集団健診、鷹山ドック、個別健診のいずれかを選択して受診してください。受診方法や料金など、内容の詳細については、広報よねざわ4月15日号折込みの「健診ガイドブック」をご覧ください。

- 受付／4月13日(木)～

※2月上旬に40歳～74歳の米沢市国民健康保険加入者に郵送した健診希望調査で、「集団健診希望」と回答した人には、4月に日程を記載したハガキを送付します。

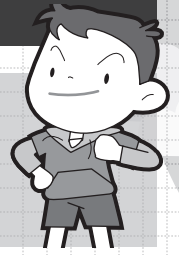
国民健康保険以外の人で、職場でがん検診を受けられない人は、市のがん検診を活用し積極的に受診することをお勧めします。米沢市の健診は、手頃な料金で受けられます。年に1度は健康診査を受け、生活習慣等を見直すきっかけとし、いつまでも健康に過ごしましょう!

小学6年生は「ジフテリア破傷風二種混合予防接種」を受けましょう

この予防接種は、乳幼児期に受けた三種混合予防接種の第2期で、追加免疫を得るために重要な予防接種です。予防接種でできた免疫は少しずつ低下していきますので、必ず受けてください。

■対象／11歳～13歳未満

※平成29年度、小学6年生になる人に学校を通じてお知らせを配布しますので、できるだけ小学校卒業までに受けてください。



食生活改善推進員養成講座 受講者募集

食生活改善推進員の愛称は「ヘルスメイト」。地域で、親子の料理教室、生活習慣病予防の料理教室、郷土料理の伝承など、良い食生活の実践活動を行っています。

講座では講話・栄養実習・運動実技を通して実践的に学ぶことができます。2回目以降は栄養実習を行い、昼食を兼ねて試食します。健康づくりのノウハウを学び周りに広めていただける人をお待ちしています。

■時間／10時～14時30分（1回目は9時30分～12時）

■会場／すこやかセンター

■教材費／6回で2,600円

■対象者・定員／成人（年齢・性別不問）・20人※男性・ご夫婦での参加も大歓迎です！

■申込締切／4月28日（金）※電話でお申し込みください。

回	期日	主な内容（予定）
1	5月24日（水）	開講式、講話「食生活改善推進員とは」「私たちの健康状況」
2	5月31日（水）	講話「栄養の基礎知識」、栄養実習「肥満予防」
3	6月28日（水）	「食事バランスガイド」についての講話・栄養実習・演習
4	7月12日（水）	講話「食育入門」、「食品衛生の基礎」、栄養実習「バランスのとれた食事1」
5	8月2日（水）	実技・講話「生活の中の運動」、栄養実習「高血圧予防」、講話「生活習慣病予防」
6	8月23日（水）	まとめ「あなたの生活習慣を振り返って」、栄養実習「バランスのとれた食事2」、閉講式

平成29年度も「よねざわ健康マイレージ」をご利用ください！

本市が発行するポイントカードに50ポイントを貯めると、やまがた健康づくり協力店でさまざまな特典・サービスを受けられる「やまがた健康づくり応援カード」（発行から1年間有効）がもらえます。ポイントは、毎日の運動や健康的な食事などの目標を達成した場合や、健（検）診受診、各種講座やイベントなどに参加することに獲得できます。



■期間／4月1日～平成30年3月31日

■対象／平成30年3月31日現在で満20歳以上の市民

■参加方法／①ポイントカードをもらう ②ポイントを貯める ③50ポイント以上貯まったら「応援カード」と交換 ④協力店でカードを提示して、特典・サービスを受ける

■ポイントカード・チラシ配布場所／すこやかセンター、市役所総合案内、置賜総合文化センター、市営体育館、伝国の杜、各コミュニティセンター、市内のやまがた健康づくり協力店

※ポイントカード・チラシの配布は4月1日～

■ポイントの貯め方／

健（検）診受診	1回：20P（最大40P）
健康づくり目標実践	計画を1日実践：1P（最大30P）
講座などに参加	1回参加：5P（最大25P）
マイレージ紹介	1人に紹介：1P（最大5P）
健康ボランティア	10P

■その他／協力店のサービスは県内どこでも受けられます。協力店の情報は「山形県ホームページ」内で検索すると確認できます。

※県では、やまがた健康づくり協力店を募集しています。

広告

地域に根差して30年！
3・4月

春の体験会開催中！！

こどもスイミング / 英会話 / 大人フィットネス・スイミング

1回無料体験

3月1日（水）～28日（火） 4月1日（土）～28日（金）

期間中、曜日・時間を選んでいただいたの1回無料体験となります。

※クラスの人数によっては受付できないクラスもあります。

料金・時間等詳しくは当倶楽部へお問い合わせください。

※3月20・29・30・31日、4月29・30日は休館日となります。

こどもスイミング / 英会話 / 大人フィットネス・スイミング

1ヶ月体験

3月1日（水）～28日（火） 4月1日（土）～28日（金）

期間中、曜日・時間を選んでいただいたの1ヶ月（4回）の体験となります。

※大人フィットネス・スイミングは1日体験いただけます。

入会特典
入会費
0+

アイゼンビューアウォータープレゼント など…

子どもの居場所創り、子どもの活力を育む場と大人の活力健康倶楽部として、全力でみなさんを応援いたします！！

マイティスイミング倶楽部 米沢 米沢市金池7丁目8-13
オーシャン・イングリッシュ・クラブ米沢校 0238-22-3644