

# すこやかインフォメーション 春の特集版

すこやかセンター内 健康課 母子保健担当 (内線208・209) 健康企画担当 (内線202～205)  
 ☎24-8181 成人保健担当 (内線206・207)



## ◆◆母子保健 乳幼児健康診査・教室

申込・問合せ／健康課母子保健担当

乳幼児健康診査は、以下の該当日にお越しください。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・健診票等「すこやかkids」参照
- ◆その他／3歳児健診は健診票や検査容器等を事前に送付します

### 乳幼児健康手帳 「すこやかkids」について

4か月児健康診査、7か月児健康教室、1歳8か月児健康診査の健診票がつけられています。

各健康診査や予防接種等の内容や持ち物が詳しく記載されていますので、必ずお読みください。お持ちでない人は、健康課にお問い合わせください。



### 4か月児健康診査〈個別健診〉

健診を受けられる期間は、満4か月になった日から満5か月になる日の前日までです。市指定医療機関（小児科）に早めに予約してください。

<例> 4月1日生まれば8月1日～8月31日が受診期間になります。

\*期間が過ぎてしまう場合は、必ず健康課に連絡してください。

### 1歳8か月児健康診査

受付時間 12:50～13:20	
期 日	該当児
4月21日(火)	H25.7.16 ～7.25生
4月22日(水)	H25.7.26 ～8.8生
4月28日(火)	H25.8.9 ～8.27生
5月19日(火)	H25.8.28 ～9.10生
5月20日(水)	H25.9.11 ～9.24生
6月16日(火)	H25.9.25 ～10.6生
6月17日(水)	H25.10.7 ～10.17生
7月14日(火)	H25.10.18 ～10.31生
7月15日(水)	H25.11.1 ～11.15生
7月28日(火)	H25.11.16 ～11.23生

### 3歳児健康診査(3歳6か月頃)

受付時間 12:50～13:20	
期 日	該当児
4月14日(火)	H23.10.1 ～10.12生
4月15日(水)	H23.10.13 ～10.27生
5月12日(火)	H23.10.28 ～11.10生
5月13日(水)	H23.11.11 ～11.25生
6月2日(火)	H23.11.26 ～12.12生
6月3日(水)	H23.12.13 ～H24.1.1生
7月7日(火)	H24.1.2 ～1.18生
7月8日(水)	H24.1.19 ～1.30生



### 7か月児健康教室

受付時間 9:00～9:30	
期 日	該当児
4月16日(木)	H26.9.1 ～9.16生
4月23日(木)	H26.9.17 ～10.2生
5月14日(木)	H26.10.3 ～10.19生
5月28日(木)	H26.10.20 ～11.4生
6月18日(木)	H26.11.5 ～11.21生
6月25日(木)	H26.11.22 ～12.7生
7月16日(木)	H26.12.8 ～12.24生

\*約1時間30分かかります。

\*1歳8か月児健診・3歳児健診は約2時間かかります。

\*健診当日、希望者に歯のフッ素塗布をします（自己負担300円）。

\*健診前は必ず歯を磨いてきてください。

### パパママ教室<申込制>

	期 間	内 容
1回目	5月29日(金)	『妊娠・出産ってどんな感じ?』 ・プレパパ妊婦疑似体験 ・妊娠経過やお産について
2回目	6月5日(金)	『育児ってどんな感じ?』 ・新生児期の赤ちゃんについて ・人形を使ったお世話体験

- ◆対 象／妊娠15週以降の妊婦とその夫
- ◆受付時間／13:00～13:15（16:00終了予定）
- ◆定 員／12組
- ◆持 ち 物／母子健康手帳・母子健康手帳副読本  
筆記用具・飲み物（必要時）
- ◆そ の 他／なるべく2回続けて参加してください。

## ◆◆母子保健 各種相談

問合せ／健康課母子保健担当

### ◆◆のびのび子育て相談<予約不要>

「ベビーコース」

期 日	4月9日(木)	受付時間 9:00~9:45
	6月4日(木)	

- ◆対 象／1歳2か月頃までのお子さん、妊産婦
- ◆持ち物／母子健康手帳  
のびのび子育て相談カード(持っている人)
- ◆内 容／  
○身体計測  
○保健師・助産師・栄養士・保育士による相談  
○講話 10:00~ 栄養士による離乳食初期の進め方

「キッズコース」

期 日	5月21日(木)	受付時間 9:00~9:45
	7月9日(木)	

- ◆対 象／1歳3か月~3歳までのお子さん
- ◆持ち物／母子健康手帳  
のびのび子育て相談カード(持っている人)
- ◆内 容／  
○身体計測  
○保健師・栄養士・歯科衛生士・保育士・心理士による相談  
○講話 10:00~ 歯科衛生士による講話  
(ブラッシング指導もあり)



## ●●健康企画担当からのお知らせ

申込・問合せ／健康課健康企画担当

### ●●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27年度に小学6年生になる人→学校を通じてお知らせを配布します。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

食生活改善推進員の愛称は「ヘルスメイト」。地域で、おやこの料理教室・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。健康づくりのノウハウを学んで、周りに広めてくださる人をお待ちしています。

健康づくりや食について一緒に考えてみませんか。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。栄養実習は2回目以降毎回行い、昼食を兼ねて試食します。

- ◆時 間／10:00~14:30  
(1回目のみ 9:30~12:00)
- ◆会 場／すこやかセンター
- ◆教材費／6回で2,600円  
内訳:テキスト代 1,100円  
栄養実習材料代 300円×5回
- ◆対象・定員／成人(年齢・性別不問)20人

4月23日(木)までお電話でお申し込みください。

	期 日	主な内容(予定)
1	5/18(月)	開講式 講話「食生活改善推進員とは」 「私たちの健康状況」
2	5/25(月)	講話「栄養の基礎知識」 栄養実習「肥満予防」
3	6/1(月)	「食事バランスガイド」についての講話 栄養実習・演習
4	6/29(月)	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	7/6(月)	実技と講話「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	7/13(月)	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