

# 11月 健康カレンダー

保健センター ☎67♦1151

## 母子 保健事業

事業名	と き	内 容	
妊婦教室	母子健康手帳の交付と妊婦相談	13日・27日 初産婦 午前9時50分～10時 経産婦 午前9時～11時30分	☆妊娠届出書をご持参ください
	マタニティクッキング教室(予約制)	1日 午前10時～午後0時30分 (受付 午前9時50分～10時)	栄養の話と調理実習 ☆託児あります 対象 平成20年1・2・3月出産予定の方
	パパママ教室1回目(予約制)	24日 午前9時45分～正午 (受付 午前9時30分～9時45分)	赤ちゃんへの関わり方やママへのサポート、実習など 対象 平成20年1・2・3月出産予定の方
	母乳相談(予約制)	8日 午後1時30分～3時30分	母乳についての相談 対象 妊婦と産婦
乳幼児教室	離乳食教室(もぐもぐ教室)	15日 午前10時～11時30分 (受付 午前9時50分～10時)	講話と試食、相談 対象 5・6カ月児
	離乳食教室(カミカミ教室)	8日	講話と試食、相談 対象 9・10カ月児
	2歳児教室(のびのび教室)	2日 午前10時～11時30分 (受付 午前9時30分～10時)	講話、親子遊び、親子の関わりの話
	幼児食教室(ばくばく教室・予約制)	26日 食に関する紙芝居、親子で調理体験など 対象 3歳～就園前の子どもとその親 定員 15組 申込締切 11月12日	
相談	子育て相談	14日 午前9時30分～11時30分	保健師・栄養士による相談、計測
乳幼児健診	4カ月児健診	1日・15日 午後0時50分～1時40分 個別通知でご案内した時間内にお越しください。	診察、計測、相談 ☆対象児には個別通知します。
	1歳8カ月児健診	6日・20日	ブックスタート 親子遊び
	3歳児健診	13日・27日	ミニ講話
歯科	妊婦歯科健診と歯科相談	9日 午後1時～1時10分	歯科健診、相談、歯磨き指導、食事の話
	はじめての歯科健診とフッ素塗布(1歳2～3カ月前後)	9日 午後1時15分～2時	歯科健診、ミニ講話、フッ素塗布(料金700円)、母親の歯科健診(希望者のみ)
	2歳児歯科健診とフッ素塗布(2歳の誕生日前後)	16日 午後1時～2時	歯科健診、フッ素塗布(料金700円)、おやつについての話、母親の歯科健診(希望者のみ)
	幼児歯科健診とフッ素塗布(3歳児健診前まで)	30日 午後1時～2時	歯科健診、フッ素塗布(料金700円)、母親の歯科健診(希望者のみ)

◎離乳食教室(カミカミ教室)および歯科健診を受けられる方は、歯ブラシを持参してください。

## 予防接種

ところ	種類・とき
保健センター	BCG 5日 午後1時20分～2時20分

母子手帳を持参されていない場合、接種することができませんので、必ず持参してください。

- ◆休日急病診療所 ☎67♦2555  
(診療日) 日曜日・祝日  
(診療時間) 午前9時～正午 午後1時～5時
- ◆休日歯科診療所 ☎69♦8020 (診療日) 日曜日・祝日  
(診療時間) 午前9時～午後0時30分  
(休日急病・歯科診療所所在地) 浜町4番地 保健医療センター内

## ☆健康相談・集団検診 保健センター

事業所名	と き	対象および内容
健診	レディース健康診査(予約制)	27日 午前9時15分～10時30分 対象 18～39歳の女性 定員 30人 所要時間 約30分 内容 血液検査、骨密度測定など 料金 1,300円 申込締切 11月13日 ☆託児あります
検診	集団子宮がん検診(予約制)	11日 午前9時～正午 対象 20歳以上の偶数年齢になる女性 定員 50人 所要時間 約40分 内容 視診、内診、細胞診、エコー 料金 1,800円 申込締切 10月26日
	集団骨粗しょう症検診(予約制)	15日 午前9時～正午 対象 40～70歳の女性 定員 50人 所要時間 約40分 内容 骨密度測定と結果説明 料金 1,000円 申込締切 11月1日
	集団乳がん検診(予約制)	22日 午前8時30分～正午、午後1時～4時 対象 40歳以上で平成20年3月31日までに偶数年齢になる女性 定員 60人 所要時間 約60分 内容 乳がん自己検診法集団指導、乳房X線検査 料金 800円 申込締切 11月8日

## ☆健康見直し隊が行く

会 場	と き	内 容
形原中学校	3日 午前10時～午後1時	血圧測定、体脂肪測定、喫煙者の呼気中一酸化炭素濃度測定、食生活と健康アドバイス、簡単な体操とウォーキングコースの紹介
府相公民館	11日 午前10時～正午	メタボリックシンドロームクイズ、腹囲測定(希望者)、メタボ予防のための食生活アドバイスほか

## ☆健康がまごおり21推進グループ「健康づくりいっしょにやろまい会」

事業名	と き・ところ	対象および内容
ウォーキング	みんなで楽しく無理なく歩こう	12日 出発 午前9時 三谷町若宮公園時計前集合 対象 一般市民 内容 三谷の自然を楽しみながらウォーキング(雨天中止) 持ち物 飲み物、汗拭きタオルなど
	蒲南コースを歩こう会 健康がまごおり21健康づくり教室	5日 出発 午前9時30分 がまごおり児童館前集合 対象 一般市民 内容 蒲南コースをウォーキング(雨天中止)後、勤労福祉会館で食生活についての話「野菜を取っていますか?」、試食(試食代:1人200円) 持ち物 飲み物、汗拭きタオルなど
	形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	11日 出発 午前9時30分 西浦公民館 対象 一般市民 内容 西浦半島1周コースをウォーキング(雨天中止) 持ち物 飲み物、汗拭きタオルなど

☆お知らせ 例年開催している「健康まつり」は今年度の開催はありません。

## 成人 保健事業