

保健のお知らせ

※大迫保健福祉センターでの各種乳幼児健診は、奇数月に実施しています

■母子健康手帳交付、乳幼児健診など

母子健康手帳交付(予約制)

実施日	受付時間	交付場所・予約先	備考
月～金曜日 (祝日を除く)	9:00 ～ 16:30	健康づくり課 (花巻保健センター) 大迫・石鳥谷・東和総合支所 健康づくり窓口	予約なく来所の場合は交付 まで1時間ほどかかります 予約者のみ

次の乳幼児健診などは、対象者に事前に通知しています。ご案内の日程で受けられない場合は、健康づくり課または各総合支所健康づくり窓口へ電話でご連絡ください。

7カ月児健診

実施日	会場	受付時間	対象
4月13日(木)	花巻保健センター	12:45～13:15	28年9月1日～15日生まれ
4月14日(金)	石鳥谷保健センター	12:45～13:00	28年9月生まれ
4月27日(木)	花巻保健センター	12:45～13:15	28年9月16日～30日生まれ

1歳6カ月児健診

実施日	会場	受付時間	対象
4月11日(火)	花巻保健センター	12:45～13:15	27年9月16日～30日生まれ
4月14日(金)	石鳥谷保健センター	12:45～13:00	27年9月生まれ
4月18日(火)	花巻保健センター	12:45～13:15	27年10月1日～15日生まれ
5月2日(火)	花巻保健センター	12:45～13:15	27年10月16日～31日生まれ

2歳児親子歯科健診

実施日	会場	受付時間	対象
4月12日(水)	花巻保健センター	12:45～13:15	26年10月1日～15日生まれ
4月21日(金)	石鳥谷保健センター	13:00～13:30	26年9月～11月生まれ
4月26日(水)	花巻保健センター	12:45～13:15	26年10月16日～31日生まれ

3歳児健診

実施日	会場	受付時間	対象
4月14日(金)	石鳥谷保健センター	13:00～13:15	25年10月生まれ
4月19日(水)	花巻保健センター	12:45～13:15	25年11月1日～15日生まれ

育児学級

実施日	会場	受付時間	対象
4月20日(木)	花巻保健センター	9:00～ 9:15	28年5月1日～15日生まれ
4月28日(金)	石鳥谷保健センター	9:00～ 9:15	28年4月～5月生まれ

離乳食教室

実施日	会場	受付時間	対象
4月17日(月)	花巻保健センター	9:00～ 9:15	28年11月1日～15日生まれ
4月24日(月)	花巻保健センター	9:00～ 9:15	28年11月16日～30日生まれ

定例小児相談

実施日	会場	受付時間	対象
4月10日(月)	花巻保健センター	9:00～11:00	乳幼児
4月28日(金)	石鳥谷保健センター	9:00～11:00	乳幼児
5月1日(月)	花巻保健センター	9:00～11:00	乳幼児

■妊娠前相談(予約制)

妊娠に関するさまざまな悩みに、助産師や保健師が個別に対応しサポートします。パートナーとの相談も可能です。

【対象】市内在住で、将来妊娠を考えている女性およびその夫(パートナー)

※未婚・既婚は問いません

【実施日】月～金曜日(祝日を除く)、

①午前9時～11時②午後1時～4時

※相談時間は一人30分から1時間が目安です

【相談内容】月経・排卵リズムの確認、不妊に関する悩み、食生活やライフスタイルの見直しなど
【会場・予約先】健康づくり課(花巻保健センター)

■パパママ教室

【期日】5月13日(土)

【受付時間】午前9時15分～9時30分

【会場】花巻保健センター

【対象】初めてパパやママになる人(妊娠7～8カ月ごろ)

【内容】赤ちゃんを迎える準備とパートナーの役割についての講話、子育てレッスン(赤ちゃんの入浴方法)など

【定員】15組(先着順)

【申込開始日】4月5日(水)

【問い合わせ・申し込み】健康づくり課

■歯のテレホン相談

歯や口の中の健康に関する相談に応えます。相談を受け付けた後、歯科医師が折り返し電話し、アドバイスします。

【日時】4月18日(火)、午前10時～午後7時

※折り返しの電話は午後7時以降になります

【電話番号】019-651-7341

【相談料】無料(相談受け付け時の通話料は相談者負担となります)

【問い合わせ】岩手県保険医協会(☎上記番号と同じ)

- ・健康づくり課(花巻保健センター) 南万丁目970-5 ☎23-3121
- ・大迫総合支所 健康づくり窓口 大迫町大迫2-51-4 ☎48-2111(内線138) ・大迫保健福祉センター 大迫町大迫13-23-1
- ・石鳥谷総合支所 健康づくり窓口 石鳥谷町八幡4-161 ☎45-2111(内線261) ・石鳥谷保健センター 石鳥谷町八幡5-13-5
- ・東和総合支所 健康づくり窓口 東和町土沢8-60 ☎42-2111(内線431) ・東和保健センター 東和町安儀6区75-1

■「こころの体温計」新モードを追加

「こころの体温計」はパソコンや携帯電話を使ってストレス状況を簡単にチェックできるシステムです。チェックのほか、地域の相談窓口などの情報も紹介しています。

4月から新たに「楽観主義のすすめ」「自死家族ケアサイト」「睡眠障害チェック」「DVチェック」の四つのチェック項目を追加しました。日々のセルフチェックにぜひご活用ください。

こころの体温計

【ホームページ】
https://fishbowlindex.jp/hanamaki/



スマートフォンから

【問い合わせ】健康づくり課

■こころの健康相談

こころの病気や不眠、認知症、アルコールによる問題などで悩んでいる人を対象とした精神科医による専門相談です。

【日程】毎月第3水曜日(平成30年3月のみ第1水曜日)

【時間】午後2時30分～4時30分

【会場】花巻地区合同庁舎2階

※相談は無料ですが、事前の申し込みが必要です。詳しくは下記へ
【問い合わせ・申し込み】中部保健所保健課(☎22-4921)

■家族のためのうつ病教室

うつ病について理解を深め、対応方法などを一緒に考えます。

【対象】医療機関でうつ病と診断され、現在治療している人の家族

【日程】全5回 ▶前期…5月25日(木)、6月～9月の毎月第3木曜日 ▶後期…10月～平成30年2月の毎月第3木曜日

※前・後期のいずれかに参加できます

【時間】午後1時30分～3時30分

【定員】10人(先着順)

【問い合わせ・申し込み】岩手県精神保健福祉センター(☎019-629-9617)

■特定健康診査の日程

特定健康診査は、自分では気付かない体の状態を確認できる良い機会です。病気を未然に防ぎ、健康な生活を送るためにも必ず受診しましょう。

対象は、40歳以上の国民健康保険加入者です。健康診査(対象は35歳と、後期高齢者医療制度加入者)、結核健康診断、大腸がん検診なども同時に実施します。当日は、保険証と事前に送付する受診票、問診票をお持ちください。

健診の対象者には約2～3週間前に受診票などを送付します。会場や日時などは、随時「広報はなまき」でもお知らせします。日程について不明な点は健康づくり課へお問い合わせください。

※国保以外の方は、受診券、保険証、検査料金をお持ちください(詳しくは、加入している医療保険へ)

○4月17日～28日実施分

月日	受付時間	会場	対象行政区
4月17日(月)	9:30～11:00	西上公民館	西宮野目第一
	13:30～15:00	下似内公民館	上似内、下似内
4月18日(火)	9:30～11:00	源明公民館	葛第一・第二
	13:30～15:00	田力中公民館	葛第一、田力
4月19日(水)	9:30～11:00	本館公民館	本館
	13:30～15:00	宮野目振興センター	東宮野目
4月20日(木)	9:30～11:00	宮野目振興センター	西宮野目第二
	13:00～15:00		西宮野目第三
4月21日(金)	9:30～11:00	宮野目振興センター	西宮野目第四
	13:00～15:00		全地域
4月24日(月)	10:00～11:00	旭の又自治公民館	外川目第4
	13:30～15:00	沢崎自治公民館	外川目第3
4月25日(火)	9:30～11:00	亀ヶ森振興センター	亀ヶ森第4
	13:00～15:00		亀ヶ森第1
4月26日(水)	9:30～11:00	亀ヶ森振興センター	亀ヶ森第3
	13:00～15:00		亀ヶ森第2
4月27日(木)	9:30～11:00	外川目基幹集落センター	外川目第2
	13:30～15:00	外川目振興センター	外川目第1
4月28日(金)	9:45～11:00	鉛会館	鉛
	13:30～15:00	大沢公民館	大沢、下シ沢

【問い合わせ】健康づくり課、大迫総合支所健康づくり窓口

■訪問歯科健診・歯科診療を行っています

寝たきりの人や体に障がいのある人など通院が困難な人を歯科医師が訪問し、健診や診療を行っています。かかりつけ歯科医があれば申込時に申し出ください。かかりつけ歯科医がない場合は紹介します。

※申し込み方法など詳しくは下記へ

【問い合わせ】健康づくり課、各総合支所健康づくり窓口