

## 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人は、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
11月10日(木)	花巻保健センター	12:45～13:15	28年4月1日～15日生まれ
11月11日(金)	石鳥谷保健センター	12:45～13:00	28年4月生まれ
11月15日(火)	大迫保健福祉センター	12:30～12:45	28年3月～4月生まれ
11月24日(木)	花巻保健センター	12:45～13:15	28年4月16日～30日生まれ
12月2日(金)	東和総合福祉センター	12:45～13:00	28年4月生まれ

#### 1歳6カ月児健診

実施日	会場	受付時間	対象
11月11日(金)	石鳥谷保健センター	12:45～13:00	27年4月生まれ
11月15日(火)	大迫保健福祉センター	12:30～13:00	27年3月～4月生まれ
11月22日(火)	花巻保健センター	12:45～13:15	27年5月1日～15日生まれ
12月2日(金)	東和総合福祉センター	12:45～13:00	27年5月生まれ

#### 2歳児親子歯科健診

実施日	会場	受付時間	対象
11月9日(水)	花巻保健センター	12:45～13:15	26年5月1日～15日生まれ
11月15日(火)	大迫保健福祉センター	12:45～13:00	26年4月～5月生まれ
11月30日(水)	花巻保健センター	12:45～13:15	26年5月16日～31日生まれ
12月2日(金)	東和総合福祉センター	12:45～13:00	26年5月生まれ

#### 3歳児健診

実施日	会場	受付時間	対象
11月11日(金)	石鳥谷保健センター	13:00～13:15	25年5月生まれ
11月15日(火)	大迫保健福祉センター	12:30～13:00	25年4月～5月生まれ
11月16日(水)	花巻保健センター	12:45～13:15	25年6月1日～15日生まれ
12月2日(金)	東和総合福祉センター	12:45～13:00	25年5月生まれ

#### 育児学級

実施日	会場	受付時間	対象
11月15日(火)	大迫保健福祉センター	12:45～13:00	27年11月～12月生まれ
11月17日(木)	花巻保健センター	9:00～ 9:15	27年12月1日～15日生まれ
12月1日(木)	花巻保健センター	9:00～ 9:15	27年12月16日～31日生まれ
12月2日(金)	東和総合福祉センター	13:00～13:15	27年12月生まれ

#### 離乳食教室

実施日	会場	受付時間	対象
11月14日(月)	花巻保健センター	9:00～ 9:15	28年6月1日～15日生まれ
11月15日(火)	大迫保健福祉センター	12:30～12:45	28年6月～7月生まれ
11月25日(金)	石鳥谷保健センター	9:00～ 9:15	28年6月～7月生まれ
11月28日(月)	花巻保健センター	9:00～ 9:15	28年6月16日～30日生まれ
12月2日(金)	東和総合福祉センター	12:30～12:45	28年7月生まれ

#### 定例小児相談

実施日	会場	受付時間	対象
11月25日(金)	石鳥谷保健センター	9:00～11:00	乳幼児
12月5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対し、助産師や保健師が個別に対応し、サポートします。秘密は守られます。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)

### ■健康アツ講座

#### ①健康アツ講座 in 石鳥谷

【日時】11月28日(月)、午後1時30分～2時30分

【会場】石鳥谷保健センター

【内容】講話「自己管理で健康づくりを始めよう～時代はセルフメディケーション(＊)～」(講師はフロンティア薬局石鳥谷店の高橋清夫さん)

＊体に軽い不調を感じたときに、市販薬などを上手に利用して健康を維持すること

【問い合わせ】石鳥谷総合支所健康づくり窓口

#### ②健康アツ講座 in 花巻

【日時】12月8日(木)、午後1時30分～2時30分

【会場】花巻保健センター

【内容】講話「元気な歯と口は健康への第一歩～あなたの歯と口、大丈夫？～」(講師は成田歯科医院の成田兼久さん)

【問い合わせ】健康づくり課

①②とも受講無料、申し込み不要です

- ・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 東和町安俣6区75-1

### ■「健康アツ講座」をご活用ください

市は、市民の皆さんの健康づくりを応援する「健康アツ講座」を開催しています。生活習慣病予防や毎日を元気に過ごすためのヒントがいっぱいです。楽しみながら健康アツに取り組んでみませんか。

【問い合わせ】健康づくり課、各総合支所健康づくり窓口

### ■「こころの体温計」ためしてみませんか

市では、心の健康状態を確認できるインターネットサイト「こころの体温計」を開設しています。

これは、パソコンや携帯

電話を使い、ストレス状況

を簡単に診断できるチェック

システムです。診断結果

のほかに地域の相談窓口な

どの情報も紹介していま

す。心の健康チェックに、ぜ

ひ活用ください。

【問い合わせ】健康づくり課



▶スマホは  
こちらから

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

### ■特定健康診査の日程(11月18日～12月4日分)

40歳以上の国保の人が対象です。健康診査なども同時に実施します。詳しくは健康づくり課へ

月日	受付時間	会場	対象行政区
11月18日(金)	10:00～11:00	農村コミュニティセンター	轟木、横志田
	13:30～15:00	横志田公民館	横志田、尻平川
11月21日(月)	9:30～11:00	栃内公民館	栃内
	13:30～15:00	中笹間公民館	中笹間
11月22日(火)	9:30～11:00	南笹間集落センター	南笹間
	13:30～15:00	笹間振興センター	北笹間
11月24日(木)	9:30～11:00	笹間振興センター	北笹間
	13:00～15:00		轟木、(未受診者)
11月25日(金)	9:30～11:00	山の神公民館	山の神
	13:30～15:00	成田公民館	成田、十二丁目
11月28日(月)	9:30～11:00	諏訪公民館	諏訪
	13:00～15:00		
11月29日(火)	9:30～11:00	桜町一丁目公民館	桜町一丁目
	13:00～15:00		桜町四丁目
11月30日(水)	9:30～11:00	桜町公民館	桜町二・三丁目
	13:30～15:00	花南振興センター	諏訪
12月1日(木)	9:30～11:00	花南振興センター	南城、十二丁目
	13:00～15:00		
12月2日(金)	9:30～11:00	花南振興センター	大谷地
	13:00～15:00		(未受診者)
12月3日(土)	9:00～11:00	花巻保健センター	(未受診者)
	13:00～15:00		
12月4日(日)	9:00～11:00	花巻保健センター	(未受診者)
	13:00～15:00		

### ■イ歯デーテレホン相談

歯や口の中の健康に関する無料電話相談です。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】11月8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

【問い合わせ・申し込み】岩手県保険医協会歯科分会(☎上記番号と同じ)

### ■こどものインフルエンザ予防接種費用の補助申請はお済みですか？

市では、乳幼児から小学生までのこどものインフルエンザ予防接種費用の一部を補助しています。

インフルエンザの予防接種は保護者の希望により接種を受ける「任意接種」のため、補助を受けるためには接種前の申請が必要です。接種を希望する場合は早めの申請をお勧めします。

【申請期限】12月15日(木)

【申請方法】市内の幼稚園・保育園・小学校を通じて配布済みの申請書に必要事項を記入の上、下記へ持参または郵送により提出

※申請書は下記窓口にも備え付けているほか、市ホームページからダウンロードできます。なお、予防接種後の申請は受け付けできません

【問い合わせ・申請】健康づくり課、各総合支所健康づくり窓口

### ■骨粗しょう症予防検診(大迫・石鳥谷・東和地域)

超音波でかかとの骨の強度を測定します。平成29年3月31日までに40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性が対象です。希望する人は下記窓口へ申し込みください。

【検診料】600円

【問い合わせ】健康づくり課、各総合支所健康づくり窓口

月日	受付時間	会場	対象行政区
11月14日(月)	9:30～11:00	東和総合福祉センター	小山田第1～4区、土沢第1～9区
	13:30～15:00		中内第1～5区、谷内第1～4区、田瀬第1～3区
11月15日(火)	9:30～11:00	石鳥谷保健センター	石鳥谷7～14区、八幡1～7区
	13:30～15:00		石鳥谷1～6区・15～19区
11月16日(水)	9:30～11:00	石鳥谷保健センター	八重畑1～12区、新堀1～8区
	13:30～15:00		大迫保健福祉センター
11月17日(木)	9:30～11:00	大迫保健福祉センター	内川目地区、亀ヶ森地区
	13:30～15:00		大迫地区、外川目地区