

## 保健のお知らせ

※乳幼児健診を実施日に受けられない方は、健康づくり課または各保健センターへ電話でご連絡ください

### ■母子健康手帳交付、乳幼児健診など

#### 【会場】花巻保健センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付(妊婦)		毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30
7カ月児健診	平成26年4月1日～15日	11月13日(木)	12:45～13:15
	平成26年4月16日～30日	11月27日(木)	
1歳6カ月児健診	平成25年5月1日～15日	11月18日(火)	12:45～13:15
	平成25年5月16日～31日	12月2日(火)	
2歳児親子歯科健診	平成24年5月16日～31日	11月19日(水)	12:45～13:15
	平成24年6月1日～15日	12月3日(水)	
3歳児健診	平成23年5月16日～31日	11月12日(水)	12:45～13:15
	平成23年6月1日～15日	11月26日(水)	
離乳食教室	平成26年6月1日～15日	11月10日(月)	9:45～10:00
	平成26年6月16日～30日	11月17日(月)	
	平成26年7月1日～15日	12月1日(月)	
育児学級	平成25年12月1日～15日	11月20日(木)	9:00～9:15
	平成25年12月16日～31日	12月4日(木)	
定例小児相談(乳幼児)		12月1日(月)	9:00～11:00

#### 【会場】大迫保健福祉センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付(予約制)	(妊婦)	毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30
7カ月児健診	平成26年3月1日～4月30日	11月11日(火)	12:30～12:45
1歳6カ月児健診	平成25年3月1日～4月30日	11月11日(火)	12:30～13:00
2歳児親子歯科健診	平成24年4月1日～5月31日	11月11日(火)	12:45～13:00
3歳児健診	平成23年4月1日～5月31日	11月11日(火)	12:30～13:00
離乳食教室	平成26年6月1日～7月31日	11月11日(火)	12:30～12:45
育児学級	平成25年11月1日～12月31日	11月11日(火)	12:45～13:00

#### 【会場】石鳥谷保健センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付(予約制)	(妊婦)	毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30
7カ月児健診	平成26年4月1日～30日	11月14日(金)	12:45～13:00
1歳6カ月児健診	平成25年3月1日～4月30日	11月14日(金)	12:45～13:15
離乳食教室	平成26年6月1日～7月31日	11月28日(金)	9:00～9:15
定例小児相談(乳幼児)		11月28日(金)	9:00～11:00

#### 【会場】東和保健センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付(予約制)	(妊婦)	毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30
7カ月児健診	平成26年4月1日～30日	12月5日(金)	12:45～13:00
1歳6カ月児健診	平成25年5月1日～31日	12月5日(金)	12:45～13:00
2歳児親子歯科健診	平成24年5月1日～31日	12月5日(金)	12:45～13:00
3歳児健診	平成23年5月1日～31日	12月5日(金)	12:45～13:00
離乳食教室	平成26年7月1日～31日	12月5日(金)	12:30～12:45
育児学級	平成25年12月1日～31日	12月5日(金)	13:00～13:15

### ■健康アップ講座

①健康アップ講座 in 亀ヶ森  
【日時】11月9日(日)、午前9時～正午  
【会場】亀ヶ森地区農業者トレーニングセンター  
【内容】健康チェック、健康相談

②健康アップ講座 in 花巻  
【日時】11月11日(火)、午後1時30分～2時30分  
【会場】花巻保健センター  
【内容】講話「ロコモ予防でアンチエイジング！」(講師は健康づくり課の理学療法士)、健康チェック

③健康アップ講座 in 土沢  
【日時】11月13日(木)、午前9時～11時30分  
【会場】東和保健センター  
【内容】講話「お口の若さを保つセルフケア」(講師はおばら歯科医院の小原宣裕さん)、健康チェック

④健康アップ講座 in 大瀬川  
【日時】11月20日(木)、午前9時30分～11時30分  
【会場】大瀬川振興センター  
【内容】講話と実技「健康で長生きする運動」(講師は健康運動指導士の高橋健さん)

#### ①～④共通

※受講無料、申し込み不要です  
【問い合わせ】①大迫保健福祉センター②健康づくり課③東和保健センター④石鳥谷保健センター

### ■保健大学 受講生募集

【日時】11月13日(木)、午後1時30分～3時  
【会場】まなび学園  
【内容】講演「糖尿病・脂質異常症とメタボリックシンドローム」(講師は、藤巻胃腸科内科クリニックの藤巻英二さん)  
【定員】60人(先着順)  
【問い合わせ・申し込み】健康づくり課

### ■健康運動教室

「楽しい・続けたい・身に付く」がテーマの運動教室です。  
【日時】11月26日、12月10日・17日の水曜日、午前10時～11時30分  
【会場】湯口振興センター  
【定員】30人(先着順。なるべく3回参加できる方)  
【申込開始日】11月5日(水)  
【問い合わせ・申し込み】健康づくり課

### ■骨粗しょう症予防検診(11月6日～20日分)

超音波でかかとの骨の強度を測定します。本年度中に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性の人が対象です。希望する人は健康づくり課または各保健センターへ申し込みください。  
【検診料】600円

月日	受付時間	会場	対象地区・行政区
11月6日(木)	9:30～11:00	花巻保健センター	桜町一丁目～四丁目、諏訪、大谷地、山の神
	13:30～15:00		南城、十二丁目、成田、太田地区
11月7日(金)	9:30～11:00	花巻保健センター	矢沢、幸田、高松第一～第三、高木小路、東十二丁目
	13:30～15:00		高木第一～第三
11月10日(月)	9:30～11:00	花巻保健センター	糠塚、北湯口の一・二、大畑、二枚橋駅前、二枚橋、下湯本
	13:30～15:00		上湯本台一・二、金矢、狼沢、柗ノ目、小瀬川、花巻温泉、台温泉、宇津野、笹間地区
11月11日(火)	9:30～11:00	花巻保健センター	松園町一区～五区、新田(しんてん)
	13:30～15:00		浅沢、四日町一丁目～三丁目
11月12日(水)	9:30～11:00	花巻保健センター	一日市、愛宕町、桜台、坂本町、小舟渡、星が丘一丁目
	13:30～15:00		大通り一丁目・二丁目、未広町、吹張町、城内、豊沢町、花城町一区・二区、仲町、御田屋町、里川口町、東町、大町
11月13日(木)	9:30～11:00	花巻保健センター	上町、双葉町、鍛冶町、南川原町、桜木町、藤沢町、石神町、南万丁目
	13:30～15:00		北万丁目、西大通り、若葉町、材木町
11月14日(金)	9:30～11:00	花巻保健センター	宮野目地区
	13:30～15:00		湯口地区
11月17日(月)	9:30～11:00	石鳥谷保健センター	石鳥谷7区～14区、八幡地区
	13:30～15:00		石鳥谷1区～6区・15区～19区
11月18日(火)	9:30～11:00	石鳥谷保健センター	八重畑地区、新堀地区
	9:30～11:00		東和保健センター
11月19日(水)	9:30～11:00	東和保健センター	小山田地区、土沢地区
	13:30～15:00		中内地区、谷内地区、田瀬地区
11月20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

### ■こころの健康づくり講座

【日時】11月18日(火)、午前10時～11時30分  
【会場】太田振興センター  
【内容】健康講話「こころも体もリラックスタッピングタッチ」(講師はインストラクターの釜澤俊一さん)  
※受講無料、申し込み不要です  
【問い合わせ】健康づくり課

### ■特定健康診査の日程(11月10日～12月7日分)

40歳以上の国保の方が対象です。大腸がん検診なども実施します。保険証と事前を送付する受診票、問診票をお持ちください。  
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10日(月)	9:30～11:00	花南振興センター	桜町二丁目・三丁目
	13:00～15:00		諏訪
11月11日(火)	9:30～11:00	花南振興センター	南城、十二丁目
	13:00～15:00		
11月12日(水)	9:30～11:00	花南振興センター	大谷地
	13:00～15:00		(未受診者)
11月17日(月)	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
11月18日(火)	9:30～11:00	柘内公民館	柘内
	13:30～15:00		中笹間公民館
11月19日(水)	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
11月20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21日(金)	9:30～11:00	小舟渡公民館	小舟渡
	13:00～15:00		
11月25日(火)	9:30～11:00	浅沢公民館	浅沢
	13:00～15:00		
11月26日(水)	9:30～11:00	松園振興センター	松園町一区・五区
	13:00～15:00		
11月27日(木)	9:30～11:00	松園振興センター	松園町二区・三区
	13:00～15:00		
11月28日(金)	9:30～11:00	松園町四区公民館	松園町四区
	13:00～15:00		
12月1日(月)	9:30～11:00	花北振興センター	四日町一丁目一区
	13:00～15:00		四日町一丁目二区
12月2日(火)	9:30～11:00	花北振興センター	一日市、坂本町
	13:00～15:00		四日町二丁目、小舟渡
12月3日(水)	9:30～11:00	花北振興センター	愛宕町、浅沢
	13:00～15:00		四日町三丁目
12月4日(木)	9:30～11:00	花北振興センター	新田、桜台
	13:00～15:00		
12月5日(金)	9:30～11:00	花巻保健センター	星が丘一丁目
	13:00～15:00		(未受診者)
12月6日(土)	9:30～11:00	花巻保健センター	(未受診者)
	13:00～15:00		
12月7日(日)	9:30～11:00	花巻保健センター	(未受診者)
	13:00～15:00		