

保健のお知らせ

■母子健康手帳交付、乳幼児健診など

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。

【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24年9月16日～30日	4月18日(木)	12:45～13:15
1歳6カ月児健診	平成23年9月16日～30日	4月9日(火)	12:45～13:15
	平成23年10月1日～15日	4月23日(火)	
2歳児親子歯科健診	平成22年10月1日～15日	4月10日(水)	12:45～13:15
	平成22年10月16日～31日	4月24日(水)	
3歳児健診	平成21年11月1日～15日	4月17日(水)	12:45～13:15
育児学級	平成24年4月16日～30日	4月12日(金)	9:00～9:15
	平成24年5月1日～15日	4月26日(金)	
離乳食教室	平成24年11月1日～15日	4月8日(月)	9:45～10:00
	平成24年11月16日～31日	4月22日(月)	
定例小児相談 (乳幼児)		4月8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 (妊婦)		毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30
母子健康手帳交付 (予約制)	(妊婦)		

【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 (妊婦)		4月16日(火)	8:30～11:30
		4月30日(火)・5月7日(火)	8:30～16:30
7カ月児健診	平成24年8月1日～31日	4月16日(火)	12:45～13:00
2歳児親子歯科健診	平成22年9月1日～11月30日	4月19日(金)	12:45～13:15
3歳児健診	平成21年10月1日～11月30日	4月16日(火)	12:45～13:00
育児学級	平成24年4月1日～5月31日	4月26日(金)	9:00～9:15
定例小児相談 (乳幼児)		4月26日(金)	9:00～11:30

【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 (妊婦)		4月10日(水)・24日(水)	8:30～16:30
7カ月児健診	平成24年8月1日～31日	4月12日(金)	12:45～13:00
1歳6カ月児健診	平成23年8月1日～9月30日	4月12日(金)	12:45～13:00
2歳児親子歯科健診	平成22年10月1日～31日	4月12日(金)	12:45～13:00
離乳食教室	平成24年11月1日～12月31日	4月12日(金)	12:30～12:45

■「健康アッス講座」スタート！

4月から、振興センターや保健センターなどを会場に、市民の皆さんの健康づくりを応援する「健康アッス講座」がスタートします。生活習慣病の予防や、毎日を元気に過ごすためのヒントがたっぷりの講座です。参加して、楽しみながら健康を“ググッ”とアッスさせませんか。

一今月の開催予定一

①健康アッス講座 in 花西
【日時】4月19日(金)、午前10時～11時30分
【会場】花西振興センター
【内容】体組成測定、ミニ講話「体脂肪率と筋肉量から解る、あなたの体の内訳」、軽運動
【定員】20人(先着順)
【受講料】無料
【問い合わせ・申し込み】花西振興センター(☎22-6541)

②健康アッス講座 in 石鳥谷
【日時】4月22日(月)、午前9時30分～11時
【会場】石鳥谷保健センター
【内容】健康講話「高血圧を予防しよう!」、健康相談、血圧・体組成測定、軽運動
※受講無料、申し込み不要です
【問い合わせ】石鳥谷保健センター

■健康コラム ～春の不調にご用心！～

暖かかったり寒かったり、春の天気は不安定。何となくだるい、疲れやすいといった春の不調は、こうした天候の変化に体がついていけないことや、冬時間を刻んでいた体内時計が狂い、時差ボケのような状態になることが原因です。

人は、太陽の光を浴びることで体内リズムを整えます。天気の良い日は外を歩いてみるなど、体を上手に春モードに切り替えて爽やかな毎日を過ごしてみませんか。

■特定健康診査の日程 (4月15日～5月2日分)

40歳以上の国保の方が対象です。健康診査(対象は35歳と75歳以上の方)、結核健康診断、大腸がん検診なども同時に実施します。

保険証と事前に送付する受診票、問診票を必ずお持ちください。

詳しくは、健康づくり課または大迫保健福祉センターへ。

※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)

月日	受付時間	会場	対象行政区
4月15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16日(火)	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17日(水)	9:30～11:00	亀ヶ森振興センター	亀ヶ森第4
	13:00～15:00	亀ヶ森振興センター	亀ヶ森第1
4月18日(木)	9:30～11:00	亀ヶ森振興センター	亀ヶ森第3
	13:00～15:00	亀ヶ森振興センター	亀ヶ森第2
4月19日(金)	9:30～11:00	上太田山関振興会館	上太田・山関
	13:30～15:00	柴林公民館	柴林・折沼
4月22日(月)	9:30～11:00	清水町公民館	清水町
	13:30～15:00	大森公民館	大森・南中根子
4月23日(火)	9:30～11:00	下坂井振興会館	下坂井・南中根子
	13:30～15:00	太田振興センター	坂杉・中央
4月24日(水)	9:30～11:00	太田振興センター	泉畑・姥宿
	13:00～15:00	太田振興センター	(未受診者)
4月25日(木)	9:30～11:00	矢沢振興センター	高木第二
	13:00～15:00	矢沢振興センター	高木第三
4月26日(金)	9:30～11:00	矢沢振興センター	高木第三
	13:00～15:00	矢沢振興センター	高木第三
4月30日(火)	9:30～11:00	島コミュニティセンター	東十二丁目
	13:00～15:00	島コミュニティセンター	東十二丁目
5月1日(水)	9:30～11:00	幸田公民館	幸田
	13:30～15:00	安野自治公民館	高松第二・矢沢
5月2日(木)	9:30～11:00	胡四王会館	矢沢
	13:00～15:00	胡四王会館	矢沢

■胃がん検診の日程(5月7日～31日分)

35歳以上の方が対象です。

【受付時間】午前6時30分～8時30分

【検診料】1,500円

【注意事項】検査前夜は飲酒せず、夕食は午後8時ごろまでに済ませること。当日は、検査が終わるまで飲食せず、タバコも吸わないこと

※申込者には受診票を送付しますので、受診の際に必ずお持ちください。なお現在も申し込みを受け付けています。希望者は石鳥谷保健センターへお申し込みください

月日	会場	対象行政区
5月7日(火)	石鳥谷生涯学習会館	石鳥谷16区・19区
5月8日(水)	国際交流センター	石鳥谷3区・17区
5月9日(木)	国際交流センター	石鳥谷4区～6区
5月10日(金)	国際交流センター	石鳥谷15区・18区
5月19日(日)	石鳥谷保健センター	(希望者) ※申し込み制
5月20日(月)	石鳥谷保健センター	石鳥谷2区、八幡2区
5月21日(火)	二枚橋体育館	八幡5区・7区
5月22日(水)	八重畑定住促進センター	八重畑1区～5区
5月23日(木)	新堀振興センター	新堀1区～3区・7区・8区
5月24日(金)	八幡振興センター	八幡1区・3区・4区・6区
5月27日(月)	八日市いきいき交流館	石鳥谷10区～14区
5月28日(火)	大瀬川振興センター	石鳥谷7区～9区
5月29日(水)	八重畑定住促進センター	八重畑6区～12区
5月30日(木)	新堀振興センター	新堀4区～6区
5月31日(金)	石鳥谷保健センター	石鳥谷1区

■難病などの方も障がい福祉サービスなどの対象になります

平成25年4月に施行された「障害者総合支援法」で、障がい者の範囲に難病患者が加わりました。

これにより、身体障がい者手帳を所持していなくても、障がい福祉サービスなどの利用が可能となる場合があります。

※対象となる疾患、サービス内容など、詳しくは下記へ【問い合わせ】健康づくり課

※対象となる難病患者のうち、身体障がい者手帳をお持ちの方は、これまでどおり本庁地域福祉課(☎24-2111内線513)が相談窓口となります