

保健

※東和保健センターでの各種乳幼児健診は、偶数月に実施しています

■乳幼児健診など(対象者に通知済み)

ご案内の日程で受けられない場合は、必ず事前に健康づくり課㊩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9日(木)	花巻保健センター	13:30~13:45	5年4月1日~18日生まれ
11月10日(金)	石鳥谷保健センター	12:30~12:45	5年4月生まれ
11月30日(木)	花巻保健センター	12:45~13:00	5年4月19日~30日生まれ
12月1日(金)	東和保健センター	12:45~13:00	5年4月~5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7日(火)	花巻保健センター	12:45~13:15	4年4月16日~30日生まれ
11月10日(金)	石鳥谷保健センター	12:45~13:00	4年4月生まれ
11月21日(火)	花巻保健センター	12:45~13:15	4年5月1日~13日生まれ
12月1日(金)	東和保健センター	12:45~13:00	4年4月~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15日(水)	花巻保健センター	12:45~13:15	3年5月16日~31日生まれ
12月1日(金)	東和保健センター	12:45~13:00	3年5月~6月生まれ

3歳児健診

実施日	会場	受付時間	対象
11月8日(水)	花巻保健センター	12:45~13:15	2年5月11日~31日生まれ
11月10日(金)	石鳥谷保健センター	13:00~13:15	2年5月生まれ
11月17日(金)	花巻保健センター	12:45~13:15	2年6月1日~15日生まれ
11月22日(水)	花巻保健センター	12:45~13:15	2年6月16日~30日生まれ
12月1日(金)	東和保健センター	12:45~13:00	2年5月~6月生まれ

育児学級

実施日	会場	受付時間	対象
11月14日(火)	大迫保健福祉センター	9:30~9:45	4年11月~12月生まれ
11月16日(木)	花巻保健センター	9:15~9:30	4年12月1日~15日生まれ
11月24日(金)	石鳥谷保健センター	9:30~9:45	4年10月~11月生まれ
11月29日(水)	花巻保健センター	9:15~9:30	4年12月16日~5年1月5日生まれ
12月1日(金)	東和保健センター	13:00~13:15	4年12月~5年1月生まれ

離乳食教室

実施日	会場	受付時間	対象
11月13日(月)	花巻保健センター	9:30~9:45	5年6月16日~30日生まれ
11月14日(火)	大迫保健福祉センター	9:30~9:45	5年6月~7月生まれ
11月27日(月)	花巻保健センター	9:30~9:45	5年7月1日~31日生まれ
11月28日(火)	石鳥谷保健センター	9:30~9:45	5年6月~7月生まれ
12月1日(金)	花巻保健センター 東和保健センター	9:30~9:45 12:45~13:00	5年8月1日~15日生まれ 5年6月~7月生まれ

定例小児相談(予約制)

実施日	会場	相談時間	対象	予約先
11月6日(月)	花巻保健センター	9:00~12:00	乳幼児	健康づくり課㊩

■母子健康手帳交付(予約制)

【実施日】 月~金曜日(祝日を除く)

【受付時間】 午前9時~午後4時
 【交付場所・問い合わせ・予約】 健康づくり課㊧(花巻保健センター)、各総合支所健康づくり窓口

■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。秘密は守られます。パートナーの同席も可能です。

【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)

【時間】 ①午前9時~11時②午後1時~4時

※相談時間は30分~1時間が目安

【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)

■ピロリ菌検診(未受診者)の事前申し込み

【対象】 令和6年3月31日現在21~39歳で、まだピロリ菌検診を受診したことがない人

【実施日】 令和6年1月

※申込者には令和6年1月に検査キットを送付します

【検診方法】 検査キットに採便して郵送

【検診料】 無料

【申込期限】 11月21日(火)

【申し込み方法】 市

ホームページ内の申し込みフォームまたは電話で下記へ

【問い合わせ・申し込み】 健康づくり課㊫



■子宮頸がん検診(11月6日~12月1日分)

【対象】 令和4年度に未受診の20歳以上の女性

【期日】 11月6日(月)~10日(金)・13日(月)~17日(金)・20日(月)~22日(水)・24日(金)・27日(月)~30日(木)、12月1日(金)

【時間】 午前9時~11時、午後2時~4時

※水曜日は午前のみ

【実施機関】 KUBOクリニック

【持ち物】 記入済みの受診票、バスタオル

【検診料】 1,500円

※予約不要。指定日に直接医療機関へお越しください

【問い合わせ】 健康づくり課㊫

❖11月は糖尿病予防月間❖

糖尿病とは、血糖をコントロールするインスリンの分泌量や働きが低下し、高血糖が続いている状態をいいます。症状は血糖値がかなり高くなってから現れるため、気付いた時には、全身の血管が傷つき、神経痛や網膜症、腎症などの合併症を引き起こしていることがあります。

◆健診を受けっぱなしにしていますか？

自覚症状が出にくい糖尿病。予防のためには、1年に1回受ける健診の結果から、自分の体の状態を把握することが重要です。市では、健診の結果からHbA1c(※)が6.5%以上で治療を受けていない人へ、一度かかりつけ医に相談することをお勧めしています。

※過去1~2カ月間の血糖の状態を把握することができ、糖尿病診断の参考となる検査項目

◆血糖値を上げない生活習慣のポイント

血糖値の上昇と生活習慣は密接な関係があります。下記のポイントを参考に、日々の生活習慣を確認してみませんか。

- ①ごはんやパン、麺だけで食事を済ませない
- ②最初の5分はおかず(野菜や肉、魚)から食べる
- ③ゆっくりよくかんで食べる
- ④食事を抜かず1日3食決まった時間に食べる
- ⑤間食は1日1回、片方の手のひら一つ分まで(午後3時前がお勧めです)
- ⑥アルコールは1合以内にする(ビールなら500ml程度1本まで)
- ⑦1回20分以上、週3回程度の有酸素運動をする(ウォーキングなど)



健診結果で気になる点があれば、お気軽に健康づくり課㊫までご相談ください。

■胃がん検診(11月4日~7日分)

本年度まだ受診していない人のための追加検診です。申し込みは随時受け付けています。

【対象】 40歳以上の人

【期日】 11月4日(土)~7日(火)

【時間】 午前6時30分~9時

【会場】 花巻保健センター

【検診料】 1,500円

【問い合わせ・申し込み】 健康づくり課㊫

■特定健康診査など(11月7日~12月3日分)

40歳以上の国保の人が対象です。健康診査(対象は35歳と後期高齢者医療制度加入者)、大腸がん検診なども同時に実施します。詳しくは健康づくり課㊫へ。

期日	受付時間	会場	対象行政区
11月7日(火)	9:45~11:15 13:00~14:30	新堀ふれあいセンター	新堀第7・8 新堀第1・2・3
11月8日(水)	9:45~11:15 13:00~14:30	新堀ふれあいセンター	新堀第4・5 新堀第6
11月9日(木)	9:45~11:15 13:00~14:30	八重畑定住促進センター	八重畑第9・10・11・12 八重畑第1・3・6
11月10日(金)	9:45~11:15 13:00~14:30	八重畑定住促進センター	八重畑第7・8 八重畑第2・4・5
11月13日(月)	13:00~15:00 17:00~18:00	石鳥谷保健センター	未受診者
11月14日(火)	9:45~11:15 13:00~14:30	成島地区社会体育館	中内第1、土沢第8 中内第2、土沢第7
11月15日(水)	9:45~11:15 13:00~14:30	小山田振興センター	小山田第1・2 小山田第3・4
11月16日(木)	9:45~11:15 13:00~14:30	東和コミュニティセンター	小山田第1・2、土沢第2 小山田第3・4、土沢第5
11月17日(金)	9:45~11:15 13:00~14:30	東和コミュニティセンター	土沢第1 未受診者
11月20日(月)	9:30~11:00 13:00~14:30	花南振興センター	成田 山の神
11月21日(火)	9:30~11:00 13:00~14:30	花南振興センター	桜町二丁目・三丁目 桜町一丁目
11月22日(水)	9:30~11:00 13:00~14:30	花南振興センター	桜町四丁目 南城
11月24日(金)	9:30~11:00 13:00~14:30	花南振興センター	十二丁目 大谷地
11月27日(月)	9:30~11:00 13:00~14:30	花南振興センター	諏訪
11月28日(火)	9:30~11:00 13:00~14:30	花南振興センター	諏訪
11月29日(水)	9:30~11:30 13:00~14:30	交流会館	未受診者
11月30日(木)	9:30~11:30 13:00~14:30	交流会館	未受診者
12月1日(金)	9:30~11:30 13:00~14:30	交流会館	未受診者
12月2日(土)	9:30~11:30 13:00~14:30	交流会館	未受診者
12月3日(日)	9:30~11:30 13:00~14:30	交流会館	未受診者