



高血圧の人は寒暖差にご注意を

寒い時期は、体温を逃がさないように血管が収縮するため血圧が上がりがやすくなります。これにより血圧が高めの人は、急激な温度変化で脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険があります。室内の温度変化を減らすため、脱衣所やトイレに暖房を置いたり、浴室が暖かくなってから入浴したりするなど、注意しましょう。



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は

骨髄提供者助成金交付事業

骨髄・末梢血幹細胞移植を推進するため、提供者(ドナー)と提供者が勤務する事業所に対して助成金を交付します。

対象 ▶ ①提供者(ドナー):日本骨髄バンクを介して骨髄または末梢血幹細胞を提供した方②事業所:提供者(ドナー)が勤務している国内の事業所(国、地方公共団体、独立行政法人、地方独立行政法人、国立大学法人、公立大学法人を除く)

助成額 ▶ 通院・入院などに要した日数に応じて、①は2万円/日(上限7日)、②は1万円/日(上限7日)

申込 ▶ 骨髄・末梢血幹細胞を提供した日から3カ月以内に申込書などを、直接、保健センターへ(申込前に、電話で、保健センター(95-4801)へお問い合わせください)

今年度最終！
臨時の追加実施です

予約制の地域巡回健診・ミニドックを実施します

今年度地域巡回健診、ミニドックを受けられなかった方を対象とした集団健診を追加で実施します。

隔年受診のがん検診(胃がん・乳がん・前立腺がん検診)については、令和2年度から制度変更により偶数年齢の方が対象となります。この変更により、今年度偶数年齢の方は令和3年度に受診できなくなりますので、過去の受診歴に関係なく、受診もれのないようご注意ください。

■地域巡回健診

対象 ▶ 国民健康保険や後期高齢者医療制度の被保険者で、受診券をお持ちの方/学校や職場などで受診機会のない16~39歳の方/生活保護受給世帯の方

内容 ▶ 診察、血圧・身体測定、尿・血液検査、結核・肺がん検診

定員 ▶ 各会場60人

期日	受付時間	会場
1月	13:30~15:00	21日(木) 音羽福祉保健センター
		22日(金) 小坂井生涯学習会館
		23日(土) 保健センター
		24日(日) 保健センター
		26日(火) いかまい館
		28日(木) 御津福祉保健センター
		31日(日)
2月	13:30~15:00	1日(月) 13:30~15:00 保健センター

■ミニドック

対象 ▶ 国民健康保険や後期高齢者医療制度の被保険者で、受診券をお持ちの40歳以上の方

内容 ▶ ①必須項目:診察、血圧・身体測定、尿・血液検査、結核・肺がん検診、大腸がん検診②追加可能項目:胃がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診

期日	会場	定員	追加可能項目	
			胃がん・前立腺がん	乳がん
1月	20日(木) 保健センター	65人	○	—
	21日(木) 音羽福祉保健センター	54人	○	○
	22日(金) 小坂井生涯学習会館	54人	○	—
	23日(土) 保健センター	65人	○	○
	24日(日) 保健センター	65人	○	○
	26日(火) いかまい館	65人	○	○
	28日(木) 御津福祉保健センター	54人	○	—
	29日(金) 保健センター	65人	○	—
	2月	1日(月) 保健センター	65人	○

※いずれも受付時間は9:00~10:45

【共通事項】

負担金 ▶ 無料

申込 ▶ **事前予約が必要**です。次のいずれかの方法で予約してください。

- 12月15日(火)8:30から、市ホームページで受付(各会場先着15人)
 - 12月17日(木)から、直接、または電話で、保健センター(95-0075)へ
- 1、2を合わせた申込数が、各会場の定員に達した場合は、受付終了となります

WEB予約サービス
はこちらから



市ホームページ

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
1回でわかる!産後ライフ教室	1月18日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
子育て安心教室(からだ編)	1月22日(金)13:15~13:30	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	1月25日(月)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
みんなで学ぶ赤ちゃんの気持ち	1月12日(火) 9:45~10:00	生後2・3カ月の子どもと家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
モグモグ教室	1月 8日(金) 9:45~10:00	令和 2年 8月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
	1月22日(金) 9:45~10:00	令和 2年 8月16日~31日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョコ教室	1月13日(水) 9:45~10:00	令和 2年 4月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	1月19日(火) 9:45~10:00	平成30年 2月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	1月 8日(金)13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	1月25日(月)13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのリフレッシュ エクササイズ	1月 8日(金)10:00~10:15	いかまい館	令和2年5月・6月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、タオル、飲み物を持って会場へ
	1月21日(水)10:00~10:15	御津福祉保健センター		
育児相談	1月 6日(水) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	1月12日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	1月20日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	1月25日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	1月27日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

● 乳幼児健診〈受付時間〉13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	1月 6日(水)	令和2年 8月11日~20日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	1月14日(水)	令和2年 8月21日~31日生まれ	
	1月26日(火)	令和2年 9月 1日~13日生まれ	
1歳6か月児健診	1月 7日(水)	対象の方には個別に通知します	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	1月19日(火)		
	1月27日(水)		
2歳児歯科健診	1月15日(金)		当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	1月22日(金)		
	1月29日(金)		
3歳児健診	1月12日(火)		当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って会場へ
	1月20日(水)		
	1月28日(木)		

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
こころの健康相談	1月13日(水) 9:30~10:40~	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
	1月25日(月)13:30~14:40~		
健康相談	1月18日(月) 9:00~10:00~11:00~	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
食べ方と栄養相談	1月26日(火) 9:30~10:30~	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
月1! エクササイズ	1月27日(水)10:00~11:00	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	電話で、保健センターへ(要予約)