



### 40健診を受けましょう

市では、40歳になる方を対象として「40健診」を行っています。対象者には、無料で健診を受けることができる受診券を送付しています。お手元に届いている方は、ぜひ受診してください。

また、対象者で転入・転居などにより受診券が届いていない方は、保健センターへご連絡ください。

なお、健診を実施している医療機関などの詳しいことは、受診券に同封のお知らせをご覧ください。

**対象者** 昭和47年4月1日～

48年4月1日生まれの方。ただし、会社などで受診する機会のある方はご遠慮ください▶**実施項目** 肺がん検診、胃・大腸がん検診、歯周病健診、肝炎検査、乳がん検診（女性だけ）、子宮頸がん検診（女性だけ）▶

**実施期間** 平成25年2月16日（土）まで▶**申し込み** 電話で、各医療機関へ▶**その他** 終了間際になるとご希望どおり受診することが難しくなりますので、お早めに受診してください

市では、40歳になる方を対象として「40健診」を行っています。対象者には、無料で健診を受けることができる受診券を送付しています。お手元に届いている方は、ぜひ受診してください。

### 認知症を学ぶ会「わかば会」

わかば会では、認知症という病気をさまざまな面から学び合っていきます。

**日時** 6月19日（火）13:30

～15:00▶**会場** 保健センター▶**対象** 介護者、認知症高齢者に関心がある方▶**申し込み** 当日、会場へ

### こころの健康相談「ポラリス」

心の悩みをなんとかしたい方やその家族の方、一緒に考える時間を持ちましょう。

**日時** 6月18日（月）13:30～14:40～（1人1時間程度）

▶**会場** 保健センター▶**相談員** 保健師など▶**申し込み** 電話

で、こころの電話相談専用電話（95-0783）へ



### 「健康体操の集い」参加グループを募集

市内の体操グループの皆さんが、日ごろの活動の成果を発表する場として、「健康体操の集い」を開催します。この健康体操の集いは今年で28回目になります。

今年は、11月17日（土）午前中に総合体育館で開催します。参加を希望するグループの方は、6月29日（金）までに電話で、保健センターへお申し込みください。

さい。対象は、日ごろから健康体操を行っており、当日までの準備などの運営に協力できるグループです。また、当日はなるべく最後まで参加してください。なお、発表時間は入退場を含めて、1グループ5分以内とさせていただきます。

毎年参加しているグループはもちろん、初参加のグループの申し込みもお待ちしています。

### 手ばかりでわかる栄養バランス教室

この教室では基礎編2回と実践編2回の全4回を通して、自分の手を使った「手ばかり」で、自分自身の「適量」をお伝えします。また、基礎編だけの参加もできます。

**期日・テーマ** 右表のとおり▶**時間** 10:00～11:30▶**会場** 保健センター▶**対象** 市内に在住の方▶**参加費** 無料▶**申し込み** 電話で、保健センターへ

	期日	テーマ
基礎編	8月17日	適量は手でわかる
	8月24日	人それぞれ家族の適量
実践編	8月31日	適量で満足のコツ
	9月7日	納得！手ばかり

※いずれも金曜日





子ども発達相談

「言葉のことで心配がある」「落ち着きがない」などといった相談に、個別に応じます。  
**日時** 6月27日(水) 9:30～(1人45分程度) ▶**会場** 保健センター ▶**相談員** 発達相談員 ▶**対象** 入学前の子どもとその保護者 ▶**申し込み** 電話で、保健センターへ

育児相談

期 日	会 場
6月20日(水)	音羽福祉保健センター
6月25日(月)	保健センター
6月27日(水)	御津福祉保健センター
7月4日(水)	健康福祉センター
7月10日(火)	小坂井生涯学習会館

**受付時間** 9:30～10:30 ▶  
**内容** 育児・生活習慣の相談、体重測定など ▶**持ち物** 母子健康手帳、乳児の場合はバスタオル ▶**申し込み** 当日、会場へ



幼児健診

**受付時間** 13:00～13:30 ▶**申し込み** 当日、会場へ ▶**その他** 1歳6か月児健診ではフッ素塗布があります。2歳児歯科健診でフッ素塗布の希望者は、640円(おつりのいらないように)が必要です

	期日・会場	対 象	持 ち 物
1歳6か月児健診	6月27日(水) 保健センター	22年12月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	7月10日(火) 保健センター	22年12月21日から31日までに生まれた子ども	
	7月18日(水) 保健センター	23年1月1日から10日までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	6月19日(火) 保健センター	22年6月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	6月26日(火) 保健センター	22年6月21日から30日までに生まれた子ども	
	7月4日(水) 音羽福祉保健センター	22年7月1日から10日までに生まれた子ども	
3歳児健診	6月13日(水) 御津福祉保健センター	21年3月11日から20日までに生まれた子ども	・目と耳の検査用紙(自宅で実施し、受付時に提出) ・採尿容器(健診日の10日前までに郵送。自宅で採尿し、受付時に提出)
	6月21日(木) 保健センター	21年3月21日から31日までに生まれた子ども	
	7月5日(木) 保健センター	21年4月1日から10日までに生まれた子ども	

▶母子健康手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記具をお忘れなく。  
 ▶受診日や会場の都合が悪い方は、保健センターへご相談ください。

ママのための体操教室

**日時** 7月5日から19日までの毎週木曜日で全3回。10:00～11:00 ▶**会場** 健康福祉センター ▶**対象** 平成23年11月・12月に生まれた子どもとその保護者 ▶**定員** 25組 ▶**持ち物** 運動のできる服装、タオル、飲み物 ▶**申し込み** 6月15日(金) 8:30から、受け付け。電話で、保健センターへ

子ども栄養相談

**日時** 6月8日(金) 13:30～ ▶**会場** 保健センター ▶**相談員** 小児科医、栄養士 ▶**対象** 肥満傾向や食事などについて心配のある入学前の子どもとその保護者 ▶**定員** 2～3人 ▶**申し込み** 電話で、保健センターへ