

乳幼児健診

今年度の実施日は下表のとおりです。対象者には、個別に通知します。

乳幼児健診の終了後、身長・体重を測定する「子どもの計測日」(2か月～4歳未満児対象)を実施します。受け付けは午後3時～3時20分。

(H=平成)

健診月	3～4か月児健診		1歳6か月児 (2歳未満) 健診		3歳児 (4歳未満) 健診	
	健診日	対象児の 生まれ月	健診日	対象児の 生まれ月	健診日	対象児の 生まれ月
4月	12日	H 27年12月	5日	H 26年9月	19日	H 25年3月
5月	17日	H 28年1月	10日	H 26年10月	24日	H 25年4月
6月	14日	H 28年2月	7日	H 26年11月	21日	H 25年5月
7月	12日	H 28年3月	5日	H 26年12月	19日	H 25年6月
8月	9日	H 28年4月	2日	H 27年1月	23日	H 25年7月
9月	13日	H 28年5月	6日	H 27年2月	20日	H 25年8月
10月	11日	H 28年6月	4日	H 27年3月	18日	H 25年9月
11月	8日	H 28年7月	1日	H 27年4月	15日	H 25年10月
12月	13日	H 28年8月	6日	H 27年5月	20日	H 25年11月
H 29年 1月	17日	H 28年9月	10日	H 27年6月	24日	H 25年12月
2月	14日	H 28年10月	7日	H 27年7月	21日	H 26年1月
3月	14日	H 28年11月	7日	H 27年8月	21日	H 26年2月



歯と口腔の健康づくり

親子歯みがき教室

口を開けない子どもの仕上げ磨き方法、虫歯菌感染予防法、保護者の歯周病予防法、親子歯科健診予約など。

◆対象 6か月～1歳6か月児と保護者

◆日程 月1回開催(1日号の市報でお知らせします)

親子歯科健診

親と子の歯科健診、子どもが自分で歯みがきができるようになる練習。必要に応じてフッ素塗布(無料)など。

◆対象 1歳6か月～3歳児と保護者

◆日程 月曜日または水曜日(詳しくは申込時にご案内します)

5・6歳児のむし歯予防教室

永久歯の虫歯予防、歯磨き練習、健診、フッ素塗布を行います。

◆対象 5・6歳児

◆日程 7月26日(火)・平成29年3月24日(金)

歯の健康教室

成人歯科健診、歯磨き指導を行います。

◆対象 18歳以上の方

◆日程 9月26日(月)

※いずれも時間など詳しくは、市報・市ホームページでお知らせします。

※申込みは、いずれも市報掲載後に電話で健康推進課保健サービス係へ。



健康に関する相談

食生活相談

健康センターで毎月1回、生活習慣病予防の食事や高齢期の食生活について、管理栄養士が個別相談を受け付けています。予約制です。日時は毎月市報15日号・市ホームページでお知らせします。

◆対象 市内在住で30歳以上の方とその家族
※申込みは、電話で健康推進課保健サービス係へ。

成人健康相談・母子健康相談など

健康推進課には、保健師・管理栄養士・歯科衛生士がいます。健康に関するご相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。
※申込みは、電話で健康推進課へ。



各種予防教室・出張講座

骨粗しょう症予防教室

骨密度測定と、栄養士などによる保健栄養相談を行います。

◆日程 4月25日(月)、9月26日(月)、平成29年1月30日(月)(年3回)

腰痛・ひざ痛予防教室

腰痛、ひざ痛予防について、保健師によるお話と、健康運動指導士による体操の実技を行います。

◆対象 市内在住で18歳以上の方

◆日程 10月20日(木)

※いずれも時間など、詳しくは市報・市ホームページでお知らせします。

※申込みは、いずれも市報掲載後に電話で健康推進課保健サービス係へ。



出張講座(コツコツ健幸貯金出前講座)

地域・学校での健康づくり支援活動として、出張講座を行います。内容は、生活習慣病予防・睡眠・禁煙、女性の健康づくりなど、ご相談に応じます。(例：肺チェッカー体験・体組成計・骨密度測定など)

健康大学など

清瀬市健康大学は、生活習慣病などをテーマに、講演会や栄養・運動教室を実施しています。

講演会(年10回開催・直接会場へ)

5月～11月に開催

テーマ：生活習慣病・がん・COPD・腎臓病・スポーツと栄養・うつ病など

栄養・運動の実技

男女の料理教室・ヨガ教室・シェイプアップ教室など。

※一部保育付きあり。日時・場所・申込み方法など、詳しくは市報・市ホームページでお知らせします。

マシントレーニング健康増進室

健康センター3階にある健康増進室で、本格的なマシンを使ったトレーニングやストレッチなどをしませんか。

◆開館時間 火・水・金曜日＝午前9時～午後9時、木・土・日曜日と祝日＝午前9時～午後5時(月曜休館。月曜日が祝日の場合も休館)

◆初回トレーニング指導時間 午前10時・午後2時・午後6時

◆利用料金 1回300円(回数券11枚つづり3,000円)

◆持ち物 屋内用シューズ・運動できる服装・汗ふきタオル・飲み物など

※利用できるのは18歳以上の方です。

※初めて利用される方は、必ず初回トレーニング開始15分前までに直接、健康増進室へお越しください。



フィットネスバイクやランニングマシンなどで、自分の体力や目的に合わせて運動できます

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎497・2075
保健サービス係 ☎497・2077