

## 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<br>(2歳未満)健診 |              | 3歳児<br>(4歳未満)健診 |              |
|-------------|----------|--------------|--------------------|--------------|-----------------|--------------|
|             | 健診日      | 対象児の<br>生まれ月 | 健診日                | 対象児の<br>生まれ月 | 健診日             | 対象児の<br>生まれ月 |
| 4月          | 14日      | H 26年 12月    | 7日                 | H 25年 9月     | 21日             | H 24年 3月     |
| 5月          | 19日      | H 27年 1月     | 12日                | H 25年 10月    | 26日             | H 24年 4月     |
| 6月          | 9日       | H 27年 2月     | 2日                 | H 25年 11月    | 16日             | H 24年 5月     |
| 7月          | 14日      | H 27年 3月     | 7日                 | H 25年 12月    | 21日             | H 24年 6月     |
| 8月          | 18日      | H 27年 4月     | 4日                 | H 26年 1月     | 25日             | H 24年 7月     |
| 9月          | 8日       | H 27年 5月     | 1日                 | H 26年 2月     | 15日             | H 24年 8月     |
| 10月         | 13日      | H 27年 6月     | 6日                 | H 26年 3月     | 20日             | H 24年 9月     |
| 11月         | 17日      | H 27年 7月     | 10日                | H 26年 4月     | 24日             | H 24年 10月    |
| 12月         | 8日       | H 27年 8月     | 1日                 | H 26年 5月     | 15日             | H 24年 11月    |
| H 28年<br>1月 | 19日      | H 27年 9月     | 12日                | H 26年 6月     | 26日             | H 24年 12月    |
| 2月          | 9日       | H 27年 10月    | 2日                 | H 26年 7月     | 16日             | H 25年 1月     |
| 3月          | 8日       | H 27年 11月    | 1日                 | H 26年 8月     | 15日             | H 25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、子の発達段階に合わせた歯みがき練習。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(詳しくは申込み時にご案内します)

### 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 9月6日(日)・平成28年3月25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6日(日)



※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。

## 成人歯科健診

平成27年度から、歯科疾患の早期発見と予防、及び口腔内の健康保持のために、成人の方を対象にした歯科健診を行います。

- ◆対象 市内在住で今年度40・50・60・70歳になる方
- ◆場所 市内契約歯科医療機関

※実施期間など、詳細が決まり次第市報・市ホームページでお知らせします。

## 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11回開催・直接会場へ)

5月21日(木)(第1回)～11月19日(木)(第11回)  
テーマ:睡眠・糖尿病・ガン・COPD・腎臓病など

### <栄養・運動の実技>

男女の料理教室・女性のヨガ教室・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。

## 健康増進室でマシントレーニングやストレッチ

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枚綴り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。

エアロ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

## 相談

### 食生活相談

消費生活センターで毎月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、市報掲載後に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。

## 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27日(月)、9月6日(日)、平成28年1月18日(月)(年3回)



### 腰痛膝痛予防教室

腰痛、膝痛予防について、栄養士によるお話と、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22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

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・禁煙など、ご相談に応じます。健康推進課までお問合せください。