

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	15 日	H 25 年 12 月	8 日	H 24 年 9 月	22 日	H 23 年 3 月
5 月	20 日	H 26 年 1 月	13 日	H 24 年 10 月	27 日	H 23 年 4 月
6 月	10 日	H 26 年 2 月	3 日	H 24 年 11 月	17 日	H 23 年 5 月
7 月	15 日	H 26 年 3 月	8 日	H 24 年 12 月	22 日	H 23 年 6 月
8 月	19 日	H 26 年 4 月	5 日	H 25 年 1 月	26 日	H 23 年 7 月
9 月	9 日	H 26 年 5 月	2 日	H 25 年 2 月	16 日	H 23 年 8 月
10 月	14 日	H 26 年 6 月	7 日	H 25 年 3 月	21 日	H 23 年 9 月
11 月	11 日	H 26 年 7 月	4 日	H 25 年 4 月	18 日	H 23 年 10 月
12 月	9 日	H 26 年 8 月	2 日	H 25 年 5 月	16 日	H 23 年 11 月
H 27 年 1 月	13 日	H 26 年 9 月	6 日	H 25 年 6 月	20 日	H 23 年 12 月
2 月	10 日	H 26 年 10 月	3 日	H 25 年 7 月	17 日	H 24 年 1 月
3 月	10 日	H 26 年 11 月	3 日	H 25 年 8 月	17 日	H 24 年 2 月

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

健康センターで、市の保健師などが随時行っています。申込みは、電話で健康推進課保健サービス係へ。

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・健康づくり教室

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30日(水)、9月7日(日)、平成27年1月19日(月) (年3回)



腰痛膝痛^{ひざ}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23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。



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）



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

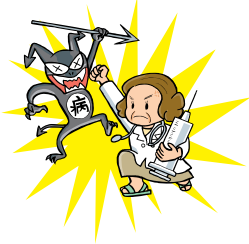
◆日程 月曜日または水曜日（詳しくは申込み時にご案内します）

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7日(日)・平成27年3月27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7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。

生活習慣病予防事業(30歳以上の方)

＜講演会＞

6月19日(木)＝高血圧症予防講演会

9月7日(日)＝生活習慣病予防講演会(骨と栄養)

11月6日(木)＝腎臓病予防講演会



＜食事（栄養）・運動の実技＞

9月＝食事（栄養）改善教室

9月＝運動・実技教室

※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。

運動開始前には健康チェックを行い、運動指導員が指導を行い、皆さんの健康づくりのお手伝いをします。

初めて利用される方は、初回トレーニング指導を受けていただきます。開始15分前までに直接、健康増進室へお越しください。

◆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（平日・祝日とも月曜休館）

◆初回トレーニング指導時間 火・水・金曜日＝午前10時・午後2時・午後6時、木・土・日曜日と祝日＝午前10時・午後2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・タオル・飲み物など
※ストレッチ体操やエクササイズ各教室も開催しています。日時や内容は、毎月市報1日号・市ホームページでお知らせしています。

◆ご利用上の注意

- ・利用できるのは18歳以上の方です。
- ・生活習慣病や運動障害などで治療中の方は必ず主治医に相談の上、運動の許可をもらってください。
- ・当施設はリハビリのための施設ではありませんので、医師や理学療法士はいません。
- ・ご利用にあたり、付き添いをお願いする場合があります。



エアロバイクやランニングマシンなどのマシンで、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 ☎ 492・5111（代表）