

# 保健の掲示板 7月

## 問合せ先

健康づくり推進課 ☎32-1111  
 松橋保健福祉センター ☎32-7100  
 各支所健康増進係 (三角☎52-2311 不知火☎33-1111  
 小川☎43-1111 豊野☎45-2111)

### 乳幼児予防接種

項目	対象者	実施日	受付時間	会場	備考
三種混合	満3カ月～90カ月未満の未接種者	3日(月) 5日(水) 6日(木) 13日(木) 18日(火)	13:00～13:30 13:30～13:45 13:00～13:30 13:30～14:00 13:00～13:15	小川保健センター 不知火老人福祉センター 豊野公民館 松橋保健福祉センター 三角保健センター	
B C G	満3～6カ月未満の未接種者	5日(水) 18日(火) 19日(水)	13:30～13:45 13:00～13:15 13:00～13:30	不知火老人福祉センター 三角保健センター 松橋保健福祉センター	小川・豊野は3～4カ月健診と同時実施

### 成人健康診査(集団健診)

項目	対象者	実施日	時間	会場	備考
選択健診	20歳以上(申込者・希望者)	1日(土)・2日(日) 3日(月)	指定時間	松橋保健福祉センター	
健診結果説明会	健診受診者	4日(火)・5日(水) 7日(金)	指定時間	豊野公民館	
J A 選択健診	20歳以上(申込者・希望者)	28日(金)・29日(土) 30日(日)・31日(月)	指定時間	小川地区各小学校など	

### 成人健康づくり教室・健康相談

項目	対象者	実施日	時間	会場	備考
豊野うきうきサロン	老人会	3日(月) 25日(火)	9:30～11:30 9:30～11:30	豊野福祉センター 豊野保育園(☎45-2161)	25日(火): 園児との交流
ボディートーク健康教室	教室生	14日(金)・28日(金)	9:30～11:30	松橋保健福祉センター	
健康相談	どなたでも	18日(火) 21日(金)	9:30～11:30 10:30～12:00	豊野公民館 小川保健センター	

健康づくりの指針になるもので、その中で「就学前期0～6歳」の時期に大切な生活習慣を「紹介」しましょう。

○家族がテレビを消して子どもとのふれあう時間を増やす。  
 ○親がゆったりとした気持ち、笑顔で1日1回以上子どもを抱きしめる。  
 ○父親が家事・育児に参加する。  
 ○母親・父親がリフレッシュ時間をとれる。  
 ○祖父母が親の目標に合わせて育児支援を行い、今までの経験を生かした両親の手助けをする。

○地域が子どもたちに温かい声かけで社会のルールを教え、また地域に母親同士のふれあいの場(相談の場)がある。  
 ○家族が生活のリズムを大切に

にする。(早く子どもを寝かせる)  
 ○親が体・脳の発達をよく考えて食事を作る。朝食を作って一緒に食べることで子どもの生活リズムを整える。

この中の取り組みのひとつで、家族が生活のリズムを大切にし、子どもを夜9時まで寝かせることを目的に「おやすみ、くじら」という活動名で早寝早起きについてのメリットを調べ、ポスターの作成を健康21子育て分科会の方々(市民代表)が考えています。

健康宇城市21では、健康診断、食生活や運動、いきがい活動などあらゆる視点からの健康づくりに皆さまと取り組めます。

興味のあるテーマの話し合いに参加し、自分の健康づくりを見つけてみませんか。

## 健康宇城市21シリーズ①

### 夜9時まで寝かせよう・生活リズムを大切に

主な会場の電話番号  
 不知火公民館 ☎32-0277 豊野公民館 ☎45-3700  
 三角保健センター ☎52-2311 松橋保健福祉センター ☎32-7100 豊野支所 ☎45-2111  
 不知火老人福祉センター ☎32-1316 小川保健センター ☎43-0145 豊野福祉センター ☎45-3944

### 乳幼児の健康、妊婦・育児相談

項目	対象者	実施日	時間	会場	備考
2カ月児相談	H18.5月生まれ	4日(火) 6日(木) 18日(火) 20日(木) 25日(火)	10:00開始 10:00開始 13:30集合 13:20集合 13:15～13:30受付	不知火老人福祉センター 豊野公民館 小川保健センター 三角保健センター 松橋保健福祉センター	
5カ月児相談	H18.2月生まれ	25日(火)	9:15～9:30受付	松橋保健福祉センター	
3～4カ月児健診	H18.3月生まれ	12日(水) 13日(木) 27日(木)	13:20集合 9:20開始 13:00集合	三角保健センター 不知火老人福祉センター 小川保健センター	
6～7カ月児健診	H17.12月生まれ	12日(水) 13日(木) 13日(木) 18日(火)	13:20集合 9:20開始 13:00集合 13:00開始	三角保健センター 不知火老人福祉センター 小川保健センター 松橋保健福祉センター	
1歳6カ月児健診	H16.12月生まれ	19日(水) 21日(金)	13:00集合 13:00開始	小川保健センター 松橋保健福祉センター	
3歳児健診	H15.6月前半生まれ H15.6月後半生まれ	14日(金) 28日(金)	12:30～13:00受付 12:30～13:00受付	松橋保健福祉センター 松橋保健福祉センター	
1歳児相談	H17.5から6月生まれ H17.6月生まれ	5日(水) 7日(金)	13:20集合 13:00～13:25受付	三角保健センター 松橋保健福祉センター	
2歳児歯科健診	H16.2～3月生まれ H16.3月生まれ H16.2～3月生まれ	4日(火) 11日(火) 13日(木)	13:00集合 13:00～13:30受付 13:20開始	小川保健センター 松橋保健福祉センター 不知火老人福祉センター	
母子手帳の交付	妊婦	4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 11日(火) 12日(水) 13日(木) 14日(金) 18日(火) 19日(水) 20日(木) 21日(金) 25日(火) 26日(水) 27日(木) 28日(金)	9:30～10:00受付 9:30～9:45受付 10:00集合 10:00～11:30 9:30～10:00受付 9:30～9:45受付 10:00集合 10:00～11:30 9:30～10:00受付 9:30～9:45受付 10:00集合 10:00～11:30 9:30～10:00受付 9:30～9:45受付 10:00集合 10:00～11:30	小川保健センター 松橋保健福祉センター 三角保健センター 不知火老人福祉センター* 豊野支所 松橋保健福祉センター 三角保健センター 不知火老人福祉センター* 小川保健センター 松橋保健福祉センター 三角保健センター 不知火老人福祉センター* 豊野支所 松橋保健福祉センター 三角保健センター 不知火老人福祉センター*	※7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)は、ここに広場・母子相談(対象者:乳幼児と保護者)と同時開催。
母子相談	乳幼児・保護者	5日(水) 10日(月) 27日(木)	10:00～11:00 13:30～15:00要予約 10:00～12:00	三角保健センター 松橋保健福祉センター 小川保健センター	
子育て広場	就園前の乳幼児・保護者	4日(火)・11日(火) 18日(火)・25日(火)	10:30～11:30	三角保健センター	
子育て広場ワイワイセミナー	就園前の乳幼児・保護者	5日(水)	9:30～9:50受付	松橋保健福祉センター	
マタニティボディートーク(産婦)	産婦	5日(水)・19日(水)	9:30～11:00要予約	松橋保健福祉センター	
マタニティボディートーク(妊婦)	妊婦	12日(水)・26日(水)	9:30～11:00要予約	松橋保健福祉センター	
マタニティセミナー	妊婦	21日(金)	10:00集合	三角保健センター	
虹色のふうせん(療育ネットワークの会)	体や心の発達に心配のある子どもとその家族・関係者	26日(水)	13:30～15:00	松橋保健福祉センター	
こうのとりの学級	妊婦とその夫・家族	8日(土)	9:00～12:00要申込	松橋保健福祉センター	