

## ◎健康診査を受けましょう！

病気の早期発見・早期治療，自身の健康管理のためには，定期的に健康診査を受けることが大切です。健やかな生活を送り続けるためにも年に1回は健康診査を受け，精密検査が必要と診断された場合は，必ず精密検査を受けましょう。

## ●健診（検診）の流れ

1	受診する健診（検診）の種類を決める
2	個別健診（医療機関で受ける健診）と総合健診（公民館等で受ける集団健診）のどちらかを選択する
3	個別健診は，医療機関に申し込む 総合健診は，健康増進課に申し込む
4	受診する（健康保険証持参）
5	結果を確認する ※個別健診は，受診した医療機関で確認 総合健診は，健康増進課から通知

## ●実施期間

平成30年1月31日(水)まで

※健診の種類，対象年齢，自己負担金，総合健診の日程など，詳しくは，広報「さんようおのだ」5月15日号3ページまたは市ホームページをご覧ください。健康増進課までお問い合わせください。

## 検診でがんを早期発見～がんは日本人の死亡原因の第1位～

がんは早期に発見すれば，そのほとんどが治癒できるといわれています。市内に住所を有し，社会保険等が行う検診を受ける機会がなく，現在治療中および経過観察中ではない人は，ぜひがん検診をご利用ください。



## 【すくすく相談】（母子健康手帳持参）


- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測，育児相談，栄養相談
- 小野田保健センター
- とき 6月22日(木) 9:30～11:15
- 保健センター
- とき 7月6日(木) 9:30～11:15

## 【すくすくベビーサークル】

- 対象 0歳～1歳3か月児とその保護者
- 小野田保健センター
- とき 6月22日(木) 10:00～11:30
- 内容 白色トレーで作る「小物入れ」
- 保健センター
- とき 7月6日(木) 10:00～11:30
- 内容 ビニール袋で作る「フワポンさかな」

## 【健康相談】（健康手帳持参）

- 内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか
- 厚狭地区複合施設
- とき 6月13日(火) 9:30～11:30
- 小野田保健センター
- とき 6月27日(火) 9:30～11:30

【育児学級】（母子健康手帳・筆記用具持参）

- 対象 生後3～6か月の乳児とその保護者
- 1回目（6月16日(金) 13:30～15:30）
- ところ 小野田保健センター
- 内容 小児科医講話，座談会，歯科指導
- 持ってくるもの 歯みがき用ガーゼ
- 2回目（7月21日(金) 13:30～15:30）
- ところ 厚狭地区複合施設
- 内容 育児のポイント，離乳食について（調理実習）
- 持ってくるもの エプロン
- ※2回で1コースです。1週間前までに健康増進課へ申し込んでください。

## 【不妊専門相談】

- とき 6月30日(金) 16:00～19:00
- 相談員 田村 博史（山口大学医学部附属病院産科婦人科医師），今井 佳子（臨床心理士）
- 相談料 無料
- 申込方法 電話にて申込み
- ところ・問い合わせ・申込先 宇部健康福祉センター（☎31-3200）