

健康だより

保健センター ☎84-1220
山陽保健センター ☎71-1814

乳児健康診査

(母子健康手帳・乳児健康診査票持参)
◇対象 生後1・3・7か月児
※各医療機関にお問い合わせのうえ、
受診してください。

あさひクリニック ☎71-0148 (要予約)	水・土曜日 14:00~15:00
砂川小児科医院 ☎83-8185	月~土曜日 10:30~11:00 火 14:00~16:00
たかはし小児科医院 ☎81-5181	火曜日 14:00~15:00
野原小児科医院 ☎83-4854 (要予約)	月・火・木曜日 14:00~15:00
山口労災病院小児科 ☎83-2881	火・木曜日 13:30~14:00
吉武医院 ☎72-1110 (要予約)	火・木曜日 11:00~12:00
吉武内科クリニック ☎73-0095 (要予約)	月・火・水・金曜日 16:00~17:00
小野田市民病院小児科 ☎83-2355	木曜日 13:30~15:00
山陽市民病院小児科 ☎72-1121	月・水・金曜日 10:00~11:00

育児学級

(母子健康手帳持参)
◇対象 生後3か月~8か月の乳児と保護者
◇とき 1月20日(金) 13:15~15:30
◇内容 講話「子どもの病気とその予防」、離乳食講話、試食
◇ところ・申込先 保健センター

すくすく相談

(母子健康手帳持参)
■保健センター
○とき 1月19日(木)・2月2日(木)
■山陽保健センター
○とき 1月12日(木)
◇対象 乳幼児
◇受付時間 9:00~11:00
◇内容 乳幼児の身体計測、育児相談・栄養相談

1歳6か月児健康診査

(母子健康手帳・問診票持参)
(受付時間 13:30~14:30)
■小野田地区在住の幼児
○対象 平成16年7月生まれの幼児と未診査児
○とき 1月13日(金)
○ところ 保健センター
■山陽地区在住の幼児
○対象 平成16年6月~7月生まれの幼児と未診査児
○とき 2月1日(水)
○ところ 山陽保健センター
※歯をきれいにしておきましょう。

3歳児健康診査

(母子健康手帳・問診票持参)
(受付時間 13:00~14:30)
■小野田地区在住の幼児
○対象 平成15年1月生まれの幼児と未診査児
○とき 1月27日(金)
○ところ 保健センター
■山陽地区在住の幼児
○対象 平成14年10月~11月生まれの幼児と未診査児
○とき 1月11日(水)
○ところ 山陽保健センター
※歯をきれいにしておきましょう。尿検査もあります。また、目と耳の検査は家庭で行ってきてください。

先輩ママと話してみませんか

◇対象 妊婦
◇とき 1月20日(金) 14:30~15:30
◇内容 赤ちゃんのお世話体験、先輩ママとの情報交換など
◇ところ・申込先 保健センター

すくすくベビーサークル

◇対象 0歳~1歳3か月児の母親
◇とき 1月19日(木) 10:00~11:30
◇内容 ちぎり絵
◇ところ 保健センター

健康体操

◇とき 1月17日(火)・2月7日(火) 10:00~11:30
◇内容 1月ストレッチ体操、2月ダンベル体操
◇ところ 保健センター
※健康手帳、運動可能な服装をご用意ください。

体すっきり! ニコニコ体操

◇日程 (9:30~11:00)

1月11日(水)	赤崎公民館
1月18日(水)	有帆公民館
1月23日(月)	高泊公民館
1月24日(火)	本山公民館

 ◇内容 血圧・体脂肪測定、転倒予防体操、リズム体操ほか
※健康手帳、運動可能な服装をご用意ください。

健診事後教室

◇対象 市の基本健康診査・女性の健康診査を受診した人および国保健診を受診した人
◇費用 無料
◇定員 いずれも30人(先着順)
◇持参するもの 健診受診票、健康手帳(お持ちでない人には当日交付します)
◇申込期限 いずれも開催日の1週間前までに申し込んでください。
■「血液サラサラ教室」
○とき 1月13日(金)9:30~13:00
○内容 健診票の見方、血液サラサラになる話、試食、個別相談等
○ところ・申込先 山陽保健センター
■「高血圧予防教室」
○とき 1月31日(火)9:30~13:00
○内容 健診票の見方、高血圧予防の話、試食、個別相談等
○ところ・申込先 保健センター
■「血液サラサラ教室」
○とき 2月8日(水)9:30~13:00
○内容 健診票の見方、血液サラサラになる話、試食、個別相談等
○ところ・申込先 保健センター

家族のための精神保健講座

◇対象 10年以内に発症した統合失調症を抱えている人の家族
◇とき 2月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・3月1日(水) 13:30~16:00 (全5回)
◇ところ 宇部健康福祉センター 会議室
◇定員 30人(先着順)
◇申込期限 1月25日(水)
◇問い合わせ・申込先 宇部健康福祉センター (☎31-3200)