

## 健康だより

保健センター ☎71-1814  
小野田保健センター ☎84-1220

### 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。

### 1歳6か月児健康診査

(母子健康手帳・問診票持参)

- 保健センター
- とき 2月7日(水) 13:00～14:20
- 小野田保健センター
- とき 1月12日(金) 13:30～14:30

### 3歳児健康診査

(母子健康手帳・問診票持参)

- ◇とき 1月26日(金) 13:00～14:30
- ◇ところ 小野田保健センター

### マタニティスクール

- ◇対象 妊婦とその夫(14日)  
妊婦(17日・24日)
- ◇とき 1月14日(日) 9:30～11:30  
1月17日(水) 9:30～11:30  
1月24日(水) 9:30～13:00
- ◇ところ 小野田保健センター
- ※1週間前までに保健センターに申し込んでください。

### 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18日(木) 10:00～11:30
- ◇ところ 小野田保健センター
- ◇内容 ネコとネズミの追いかっこ

### 育児学級

- (母子健康手帳持参)
- ◇対象 生後3か月～6か月の乳児と保護者
- ◇とき 1月19日(金) 13:15～15:30
- ◇ところ 小野田保健センター
- ◇申込先 保健センター

### 子育て輪づくりサークル

- ◇対象 1歳から就学前までの子どもとその保護者
- ◇とき 2月1日(木) 10:00～11:30
- ◇ところ 保健センター、厚陽公民館
- ◇内容 豆まき
- ◇申込先 保健センター

### 健康体操

- 保健センター
- とき 1月16日(火) 10:00～11:30
- 内容 ストレッチ体操
- 小野田保健センター
- とき 2月6日(火) 10:00～11:30
- 内容 ダンベル体操
- ※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10日(水)	赤崎福祉会館
1月15日(月)	有帆福祉会館
1月22日(月)	高泊福祉会館
1月23日(火)	本山福祉会館

- ※健康手帳、運動可能な服装をご用意ください。

### 医師による講演会

- ◇とき 2月8日(木) 13:30～14:30
- ◇ところ 本山公民館
- ◇演題 「ストレスとのつきあい方」
- ◇講師 松本昇先生  
(千代町 伊藤医院院長)
- ◇申込先 保健センター

### 妊婦さんへの思いやりを マークにしました

妊娠中、特に初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。もし、このマークをつけているお母さんを見かけたら、電車・バス等では優先して席を譲る、近くでの喫煙は控えるなど、思いやりある気遣いをお願いします。



## 山陽小野田市「健康づくりプラン」を作成します

～健康づくり推進協議会は日本一健康なまちづくりを目指します～ 園保健センター (☎71-1814)

市民のみなさんの健康づくりを推進していくために、市では健康づくり推進協議会を設置しています。健康づくり推進協議会では、病気の予防だけでなく、生きがいづくりなどを含めた健康なまちづくりを進めていくために、みなさんのご意見をお聞きしながら、「健康づくりプラン」を策定中ですが、すでに右のような活動を行っているところです。

今後はみなさんからのご意見を基に、平成19年度中に「健康づくりプラン」を策定していきます。プランに携わる市民ボランティアも募集していますので、興味のある方は応募してください。

#### ▶シンポジウム「市民がつくる健康づくり計画」開催

地域団体、市民グループなど250団体に呼びかけ、健康づくり、まちづくりについて考えました。また専門家も交え、さまざまな意見交換を行いました。(12月3日)

#### ▶日本一健康なまちづくり1万人アンケートの実施

健康づくりプラン作成に向け、各機関、団体にアンケートのお願いをしました。また、各公民館、図書館、健康増進課、保健センター等にアンケート用紙や回収箱を設置し、みなさんのご意見をおうかがいします。