

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 11月7日(水) 13:15～14:15
■小野田保健センター
○とき 11月9日(金) 13:15～14:15

すくすくベビーサークル

◇対象 0歳～1歳3か月児の母親
■保健センター
○とき 11月8日(木) 10:00～11:30
○内容 風車づくり
■小野田保健センター
○とき 11月15日(木) 10:00～11:30
○内容 クリスマス

元気はつらつ健康体操

◇日程
11月20日(火) 保健センター (9:45～11:30)
12月4日(火) 小野田保健センター (9:45～11:30)

◇内容
筋力アップ体操、ストレッチほか
※健康手帳、運動可能な服装をご用意ください。

ご存知ですか？ 「健康推進員」



健康づくりは、一人ひとりが自分の健康を管理し、改善していく意識と実践が大切です。しかし、個人の努力だけではなかなか達成しづらいものです。地域のみんなでウォーキングをしたり、健康教室に参加したりなど、地域ぐるみでの活動が各自の健康づくりへのきっかけとなり、また学習の場ともなって楽しく長く続けるための大きな力となります。率先してそのお手伝いをするのが健康推進員です。

3歳児健康診査

(母子健康手帳・問診票持参)
◇とき 11月30日(金) 13:15～14:15
◇ところ 小野田保健センター

高齢者インフルエンザ予防接種

◇対象
・65歳以上の人
・60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器機能または免疫機能に一定の障がいがあり(対象となる診断基準があります)、本人が接種を希望する人
◇接種期間 来年2月29日(金)まで
※なるべく年内にお済ませください。
◇接種医療機関 近隣の医療機関
※かかりつけ医にご相談ください。
◇料金 1,050円(1回のみ)

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
◇日程(各回とも10:00～11:30)
○テーマ：お正月
11月28日(水) 高千帆児童館 ☎83-0970
12月4日(火) 高泊児童館 ☎83-6591
12月5日(水) 本山児童館 ☎88-3136
12月11日(火) 須恵児童館 ☎83-0960
12月12日(水) 赤崎児童館 ☎88-2491
有帆児童館 ☎83-7473
小野田児童館 ☎84-5321

○テーマ：クリスマス
12月5日(水) 出合公民館 ☎73-2069
12月6日(木) 埴生公民館 ☎76-0066

◇問い合わせ・申込先
「お正月」は各児童館、「クリスマス」は保健センターへご連絡ください。

すくすく相談

(母子健康手帳持参)
◇対象 乳幼児
◇内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談
■保健センター
○とき 11月8日(木) 9:00～11:00
■小野田保健センター
○とき 11月15日(木) 9:00～11:00
■須恵福祉会館
○とき 12月4日(火) 9:30～11:00

基本健康診査・ がん検診をお忘れなく

◇受診期間 11月30日(金)まで
※乳がん、子宮がん検診は来年1月31日(木)までです。
◇持参するもの 5月中旬に郵送した受診券と健康保険証
※胃がん、乳がん検診希望者は、必ず事前に医療機関に予約してください。
※大腸がん検診は、容器を事前にもらう必要があるかどうか、医療機関に確認してください。
※詳しくは、4月に発行した「すこやか山陽小野田」または受診券に同封した案内をご覧ください。

認知症老人を支える家族の集い

日ごろの介護についての悩み、疑問など一緒に話しあってみませんか。(介護を受ける本人の参加、送迎については事前にご相談ください)
◇とき 11月20日(火) 13:30～15:30
◇ところ 山陽総合福祉センター (☎72-1813)

◆あなたも健康づくり活動に参加してみませんか？

現在、市内には124人の健康推進員がおり、各々が自主的に地域の健康づくりを進めるための中心的な役割を担っています。健康推進員の主な活動は次のとおりです。



▲健康推進員養成講座修了式

- 保健事業の案内と参加の勧奨(受診票の配布等)
- 地区でのウォーキングの開催
- 自主活動(フォークダンス、ハイキング、調理実習等)

関心のある人は、保健センターまでお問い合わせください。