

◎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ましょう。健康診査の実施期間は，平成28年1月31日(日)までです。

STEP1 受診する健診(検診)の種類を決める

STEP2 個別健診(医療機関で受ける健診)または総合健診(公民館等での集団健診)，どちらかを選択する

STEP3 申し込む

※個別健診は，医療機関に申込み
総合健診は，健康増進課に申込み

STEP4 受診する(健康保険証持参)**STEP5** 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

自分が現在，健康かどうか確かめるためにも，年に1度は健診を受けましょう。病気を早期に発見することで，早期治療にもつながります。

精密検査が必要と診断された人は，必ず精密検査を受けましょう。

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7ページをご覧ください。また市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先 健康増進課 (☎71-1814)

**【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25日(木) 9:30～11:15

■仮設山陽総合事務所

○とき 7月2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25日(木) 10:00～11:30

○内容 キャラクターうちわを作ろう！

■仮設山陽総合事務所

○とき 7月2日(木) 10:00～11:30

○内容 紙コップで作る「お散歩ペンギン」

【育児学級】(母子健康手帳・筆記用具持参)

●対象

生後3か月～6か月の乳児とその保護者

●ところ 小野田保健センター

■1回目(6月19日(金) 13:30～15:30)

○内容 小児科医講話，座談会，歯科指導実技

■2回目(7月17日(金) 13:30～15:30)

○内容 育児のポイント，離乳食について(調理実習)

※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。

【幼児食に向けてのステップアップ教室】

(母子健康手帳・筆記用具持参)

離乳の完了まであと少し。「食」と子どもの成長を楽しむ気持ちで参加してみませんか。

●対象 1歳前後の幼児とその保護者

■小野田保健センター

○とき 6月18日(木) 13:30～15:00

○内容

幼児食のポイント，虫歯予防，生活リズム

【健康相談】

●内容 測定(血圧・体脂肪率・塩分濃度)，健診結果，栄養相談，尿検査，禁煙相談

■仮設山陽総合事務所

○とき 6月16日(火) 9:30～11:30

■小野田保健センター

○とき 6月23日(火) 9:30～11:30