

母子手帳の交付

お母さんとお子さんの健康を守るために、妊婦さん全員に交付しています。

- 随時交付いたしますが、保健師が留守の場合がありますので事前に電話等でご連絡ください。
- 場所：健康福祉センター

赤ちゃん健診

● 日程

期日	健診	対象児
3日 (水)	3カ月児	平成27年10月生まれ
	9カ月児	平成27年4月生まれ
18日 (木)	3歳児	平成24年7月～8月生まれ
10日 (水)	2歳6カ月児 歯科	平成25年5月～7月生まれ

- 会場 健康福祉センター
- 受付時間

3カ月児…午後1時～1時15分
9カ月児…午後1時15分～1時30分
3歳児…午後1時～1時20分
2歳6カ月児歯科…午後1時～1時20分

- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル、問診票（郵送）、3歳児健診の方は尿（郵送するポリ容器を使用してください）
- * 問診票と母子健康手帳の「保護者の記録」を必ず記入しておいでください。
- * お子さんが、当日具合が悪かったり、1週間以内に人にうつる可能性のある病気（みずぼうそう、インフルエンザ、突発性発疹、とびひなど）にかかったりしたとき、同居家族に体調の悪い方がいたときは事前に電話などでご連絡ください。

こころの健康相談

- 随時相談をお受けしています。
- 内容：最近眠れない、気分が落ちこむなど心の健康でお悩みの方、誰かに話をするだけで楽になれる場合もあります。ご相談ください。

らくらくスマイル教室

健康づくりのための体操をしています。日頃の運動不足・ストレス解消のため、ぜひご参加ください。

- 2月の日程と内容
- 昼の部◇9日（火）、23日（火）
◇午後1時30～3時
◇リズムに合わせて軽体操、ちびボールストレッチ ほか
- 夜の部◇3日（水）、17日（水）
◇午後7時～8時30分
◇ダンベルエクササイズ、姿勢改善で若返り作戦（上級編） ほか
- 申し込み・問い合わせ
健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

日本語の通訳が必要な方へ

母子健康手帳交付時、赤ちゃん健診などで通訳をお願いすることができます。必要な方は事前にご連絡ください。

がん検診の精密検査を受けましょう！

同日検診、人間ドックのがん検診で「要精密検査」と判定されたかたでまだ受診していない方は、早めの医療機関受診をおすすめします。

精密検査を受けることは、早期発見はもちろん、自分の今の健康状態を知るきっかけになります。

精密検査受診は、忙しいとどうしても後回しになってしまいがちですが、自分の健康、そして家族のために早めの精密検査受診をお願いします。

- 問い合わせ
健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

平成28年度検診世帯調査票を配布します

平成28年度の健康診査とがん検診の申し込みを受け付けます。各世帯に配布した検診世帯調査票で申し込んでください。

健康診査は19歳から、がん検診は40歳から（子宮頸がん検診は20歳から）の受診をお勧めします。健康づくりの第一歩を健診からスタートしましょう。

山形県救急電話相談

県では、急な病気の際に、協力医師の支援体制のもとに専門的な知識と経験を有する看護師が医療機関への受診や家庭での対処方法についてアドバイスを行うことで安心した生活が送れるように、救急電話相談を実施しています。

- ▶ 小児救急（15歳未満）：プッシュ回線・携帯電話#8000、ダイヤル回線・IP電話・PHS 023-633-0299
- ▶ 大人の救急（15歳以上）：プッシュ回線・携帯電話#8500、ダイヤル回線・IP電話・PHS 023-633-0799
- 日時 毎日19時～22時

健康教室を開催します

- [東根地区]
- 日時 2月4日（木）午前10時～11時30分
- 会場 東根地区コミュニティセンター
- 内容 「メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣とは？」
- [荒砥地区]
- 日時 2月19日（金）午後1時30分～3時
- 会場 健康福祉センター
- 内容 「メタボリックシンドローム予防について」
- * どちらの教室も申込みは不要です。教室では、血圧測定、健康相談も合わせて行います。ぜひご参加ください。

子育て支援センター「にこぼーと」 2月のあそび広場

- ▼ 利用時間 午前9時30分～午後3時30分
- ▼ 利用できない日 毎週土曜日

- 【2月の予定】
- 2日（火）午前10時15分～11時
「赤ちゃん広場身体測定」
- 2日（火）午前10時～11時
「育児相談」（要予約）
- 4日（木）9時45分～11時
「すこやか広場身体測定」
- 4日（木）10時～11時
「にこにこ音楽会」
- 9日（火）午前10時30分～11時
「子育て講座」
- 18日（木）午前11時～11時30分
「英語であそぼう」
- 23日（火）午前9時45分～11時
「制作活動～お雛様作り～」
- 25日（木）午前11時15分～11時30分
「広場誕生会」

- 問い合わせ
子育て支援センター「にこぼーと」
☎87-0083

保育園開放日

毎週水曜日に全保育園を開放します。
※詳しくはお問い合わせください。

- ▼ 時間 午前9時30分～11時
- 問い合わせ
健康福祉課子育て支援係 ☎86-0212

「生活相談所」の開設

- 弁護士相談 2月3日（水）
- ▼ 時間 午後2時～4時まで
- ▼ 弁護士 安部 敏 氏
- 生活相談 2月17日（水）
- ▼ 時間 午後1時30分～3時30分まで
- ▼ 会場 老人福祉センター「八乙女荘」
- * 弁護士相談は、相談日の前々日午後5時までにご予約ください。
- 問い合わせ
白鷹町社会福祉協議会 ☎86-0150

心の健康相談（精神保健福祉相談） の日程が変更になりました

- 日時・場所
- 変更前
- ① 米沢（置賜保健所）会場
第2木曜日 午後2時30分～
- ② 長井（置賜総合支庁西庁舎）会場
第3水曜日 午前10時～
- 変更後
- ① 米沢（置賜保健所）会場【原則】
第3水曜日 午前10時～
- ※平成28年1月実施分より変更

- 担当者 精神科医師
- 費用 無料（要予約）
- 申し込み・問い合わせ
置賜保健所 精神保健福祉担当
☎0238-22-3015