

### 母子健康手帳の交付

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

※妊娠届出書に個人番号（マイナンバー）の記入と本人確認が必要になります。届出時は、下記の①、②いずれかをお持ちください。

- ①個人番号カード
- ②個人番号通知カードと妊婦本人の確認ができるもの（運転免許証、パスポートなど）

### あかちゃん健診

期日	健診	対象児
7日 (水)	3カ月児	平成28年7月15日～8月19日生まれ
	9カ月児	平成28年1月15日～2月29日生まれ
22日 (木)	3歳児	平成25年5月及び6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

●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は事前に電話などでご連絡ください。

### 離乳食教室

●日程：12月12日（月）

●対象：離乳食を学びたい方

●内容：離乳食の進め方、調理実習、試食と懇談

●時間：午前10時～11時30分

●参加費：200円（調理実習費）

●持ち物：母子健康手帳、エプロン、三角巾、筆記用具

●保育：お子さんとご一緒に参加できます。希望される方はお申し込み時にご予約ください。

●申し込みは12月7日（水）まで、お電話をお願いします。

### すこやか子ども何でも相談

●随時相談をお受けしています。

●お子さんの健康や育児のことなど、どんな小さなことでも一人で悩まず、ご相談ください。

### 健康相談

●随時相談をお受けしています。

●内容：あかちゃんからお年寄りまで、体や心の健康に関すること全般

### 同日健診

特定健診・健康診査・肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診  
特定健診またはがん検診を受けられなかった方を対象とした追加検診を次のとおり実施します。今年度、受ける機会をのがしてしまった方は、この機会にぜひお受けください。

●日程：11月25日（金）・12月10日（土）

●場所：健康福祉センター

●対象：今年度健康診断を受けていない方

●受付時間 午前7時30分～9時

●料金

肺がん（40～64歳）	600円
肺がん（65歳以上）	無料
健康診査（19～39歳）	3,000円
特定健診（40～74歳）	※
後期高齢者（75歳以上）	無料
胃がん（40～64歳）	1,600円
胃がん（70歳以上）	1,000円
大腸がん（40歳以上）	800円
前立腺がん（40～69歳）	1,500円
前立腺がん（70歳以上）	1,000円
肝炎ウイルス（40歳以上）	1,000円
骨粗しょう症（40・45・50・55・60・65・70歳の女性）	300円

●注意

①特定健診：医療保険証と保険者から発行された受診券を持参してください。

②特定健診の料金（※）：受診券に記載された金額となります。

③健康診査：保険証などがなくても受診できます。

④肝炎ウイルス検診：40歳以上で、今まで受けたことのない方が対象です。

⑤肝炎ウイルス検診受診券をお持ちの方は、保険証と一緒に持参してください。

### 婦人科検診

期日	場所	対象
5日 (月)	南陽検診センター	東根地区

※南陽検診センターまでバスの送迎があります。ご希望の方はお申し込みください。

●受付時間 午後1時～

### 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。

●12月の日程と内容

昼の部◇13日（火）、27日（火）

◇午後1時30分～3時

◇ちびボールを使った筋トレ、全身をほぐすストレッチ ほか

夜の部◇7日（水）、21日（水）

◇午後7時～8時30分

◇ステップで脱メタボ・メタボ予防、サーキットトレーニング③ ほか

■申し込み・問い合わせ

健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

### 子育て支援センター「にこぼーと」 12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

【12月の予定】

1日（木）午前10時15分～11時

「すこやか広場身長体重測定」

6日（火）午前10時15分～11時

「赤ちゃん広場身長体重測定」

6日（火）午前10時～昼12時

「育児相談日」（要予約）

8日（木）午前10時15分～

「ママのお茶会」（要予約）

※申込締切 12月2日（金）

15日（木）午前10時～11時30分

「クリスマス会」（要予約）

※申込締切 12月6日（火）

22日（木）午前11時15分～

「広場誕生会」

27日（火）午前9時45分～11時

「制作活動」

※29日～翌年1月3日は年末年始休みです。翌年1月4日から開館します。

■問い合わせ

子育て支援センター「にこぼーと」

☎87-0083

### 保育園・こども園開放日

毎週水曜日に全保育園・こども園を開放します。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 12月7日（水）

▶時間 午後2時～4時まで

▶弁護士 安部 敏 氏

○生活相談 12月21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