

# 9月の健康カレンダー

安心と健康をサポートします



## 乳幼児健康診査

※いずれも全市域を対象に毎月1回実施します。※4か月児健診はBCG接種も実施します。  
※赤ちゃん手帳の中の質問票（対象月）を子どもさんの様子をみながら記入して当日ご持参ください。  
※体調やご都合が悪い場合は、次回おこしください。

事業名(対象)	実施日	受付時間	会場	持ちもの
4か月児健診 (平成24年4月生まれ)	9月7日(金)	13:30~14:00 (BCGは13:00~13:15)	米原げんき ステーション	◇母子健康手帳 ◇赤ちゃん手帳 ◇質問票(赤ちゃん手帳綴じ込みのもの) ◇バスタオル
10か月児健診 (平成23年11月生まれ)	9月27日(木)	13:00~13:30	山東健康 福祉センター	◇母子健康手帳 ◇赤ちゃん手帳 ◇質問票(赤ちゃん手帳綴じ込みのもの) ◇子どもの歯ブラシとコップ
1歳8か月児健診 (平成23年1月生まれ)	9月25日(火)	13:00~14:00		
2歳6か月児歯科健診 (平成22年2月生まれ)	9月20日(木)	9:30~10:30	(歯科健診がありますので、はみがきをしてから、お越しください)	◇母子健康手帳 ◇赤ちゃん手帳 ◇質問票(赤ちゃん手帳綴じ込みのもの) ◇子どもの歯ブラシとコップ ◇子どもの歯(第一番の歯を空容器に入れてご持参ください) ◇聴力アンケート(健診日までに送付します)
3歳6か月児健診 (平成21年2月生まれ)	9月13日(木)	13:00~14:00		

## すくすく相談(育児相談)・プレママ相談(妊婦相談)

※受付時間はいずれも9:30~11:30です。

実施日	会場	内容
9月5日(水)	伊吹保健センター	◇育児不安、ストレス等の悩みや、子どもの成長・発達など、妊娠や育児についての相談をお受けします。
9月19日(水)		
9月12日(水)	近江保健センター	◇身体計測 ◇食事・離乳食についての相談は、栄養士がお受けします。 持ち物：母子健康手帳、赤ちゃん手帳、バスタオル(乳幼児の計測用) ※プレママ相談を希望される方は、事前に健康づくり課までご連絡ください。
9月26日(水)		

## 子育てサロン

※プレイルームを開放します。 ※時間はいずれも9:30~11:30です。

事業名	実施日	会場	対象
赤ちゃん広場	9月5日(水)	伊吹保健センター	おもに1歳未満のお子さんと保護者
	9月26日(水)	近江保健センター	

## 予防接種

※BCGは月1回、集団接種を米原げんきステーションで実施します。 ※診察前の体温は会場で測定してください。  
※予防接種を受ける前には冊子「予防接種と子どもの健康」を読み、必要性や副作用について理解したうえで接種してください。  
※薬を使用している方は、服薬手帳や薬の説明書など、服薬内容のわかるものを持参してください。

事業名	実施日	受付時間	会場	持ちもの
BCG (3か月~6か月未満児)	9月7日(金)	13:00~13:15	米原げんきステーション	◇予防票(赤ちゃん手帳綴じ込みのもの) ◇母子健康手帳 ◇体温計

## 母と子の強い歯をつくろう運動

※1歳から6歳までのお子さんの誕生日に、歯科健診と歯科指導が母子ともに無料で受けられます。

事業名	実施日	受付時間	会場	持ちもの
1歳児歯科健診	9月13日(木)	14:00~15:30	長浜市保健センター宮司分室	◇親と子のお口の健康手帳
2歳~6歳児歯科健診	誕生日を迎えた月に、湖北歯科医師会会員の歯科医院にお申し込みください			

## ママパパ教室

※妊娠したお母さんと生まれてくるお子さんの健康について学習します。  
なるべく夫婦そろってご参加ください。 ※受付時間は13:50~14:00です。

実施日	開催時間	場所	教室内容	持ちもの
9月9日(日)	14:00~16:00	山東健康福祉センター	健康な妊娠期を過ごすための秘訣 妊娠期の食生活 情報交換	◇母子健康手帳 ◇赤ちゃん手帳

## 会場について 場所がわからないときは、健康づくり課までお気軽にお問い合わせください。

●健康づくり課	山東庁舎内(長岡)	●米原げんきステーション	米原庁舎 南隣(下多良)
●山東健康福祉センター	ルッチプラザ内(長岡)	●近江保健センター	近江庁舎に併設(顔戸)
●伊吹保健センター	伊吹健康プラザ愛らんど内(善照)		

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課(山東庁舎) ☎55-8105 ☎55-2406

# 9月の健康カレンダー

母子健康手帳の交付

健康づくり課・米原げんきステーションで交付しています。

すくすくホットライン

☎55-8105(平日受付 8:30~17:15)  
妊娠・出産・育児などに関するご相談、心配ごとなど、お気軽にお電話ください。

## 特定健診が未受診の方へ

糖尿病・高血圧・高脂血症などのいわゆる「生活習慣病」は、自覚症状がほとんどなく、知らず知らずのうちに進行し、脳卒中や心筋梗塞を起こしています。

そこで、米原市では、現在のご自身の健康状態を知る機会として健康診査の受診を勧めています。1人でも多くの方に受診していただけるよう、委託業者(株式会社 名豊)による電話での受診勧奨を実施しています。

## 基本健康診査の後には、結果説明会に参加しましょう!

健診は受けた後が大切です。  
結果説明会に参加し、自分の身体の状態について確認しましょう。

8月後半の結果説明会 持ち物：結果説明会案内チラシ、健康手帳、筆記用具

健診実施日	結果説明会実施日	会場	受付時間
7月11日(水)	8月23日(木)	近江 保健センター	9:15~
7月12日(木)	8月23日(木)		
7月13日(木)	8月24日(金)		9:30
7月19日(金)	8月30日(木)		
7月20日(金)	8月30日(木)		
7月21日(土)	8月31日(金)		9月1日(土)
7月22日(日)	8月31日(金)		
	9月1日(土)		
	9月1日(土)		

## 無料相談会のおしらせ

ご希望の方は前日までに、健康づくり課までお申し込みください。



### おきがる健康相談

保健師と一緒に健診結果から生活を振り返り、生活習慣病予防について考えてみませんか?

実施日	時間	会場	持ちもの
9月12日(水)	13:30~16:30	近江保健センター	健診結果通知書(過去分含む)
9月13日(木)	9:00~12:00	山東健康福祉センター	筆記用具
9月19日(水)	13:30~16:30	伊吹保健センター	眼鏡等
9月20日(木)	9:00~12:00	米原げんきステーション	

### おきがる栄養相談

毎日の食事。からだのためにいろいろ気をつけてはいるけれど...。自分のからだに合った食事について考えてみませんか?

実施日	時間	会場	持ちもの
9月5日(水)	13:30~16:30	伊吹保健センター	健診結果通知書(過去分含む)
9月19日(水)	13:30~16:30	米原げんきステーション	筆記用具
9月21日(金)	9:00~12:00	近江保健センター	眼鏡等
9月28日(金)	9:00~12:00	山東健康福祉センター	

### おきがる運動相談

健康運動指導士のもと、気軽にできる筋力アップ体操など体験してみませんか? 運動しやすい服装でお越しください。

実施日	時間	会場
9月4日(火)	9:00~12:00	山東健康福祉センター

持ち物：健診結果通知書(過去分含む)、筆記用具、運動靴、タオル、飲み物、眼鏡等

\*健康づくりガイドに掲載している、9月18日(火)のおきがる運動相談(場所：近江保健センター)は、10月16日(火)に変更しますのでご了承ください。

## 健康教室のお知らせ

がんと向き合う  
~そのらしさを  
支える緩和ケア~

参加は自由です  
直接会場に  
お越しください

湖北のがんの現状をふまえながら、患者さんが自分らしく生きること、また、家族を支えることを重視して、がんと診断されたそのときから、全ての過程において苦痛や心のつらさをやわらける「緩和ケア」についてお話しします。

- 日時 8月9日(木) 13時30分~
- 場所 長浜市民交流センター ふれあいホール (長浜市地福寺町4-36)
- 講師 長浜赤十字病院 緩和ケア認定看護師 垣尾 留美子 氏

## まいばら健康カレッジ 受講生募集中!!

対象 米原市に在住・在勤の18歳以上の方  
申込方法 健康づくり課まで電話かFAXにて、氏名・年齢・住所・電話番号・希望の講座をお知らせください。(各講座ごとに申し込みます)  
申込締切 各講座開催日の一週間前まで  
※申込者多数の場合は、先着順に定員になり次第締め切らせていただきます。

講座名	講師名・受講料・定員	日時	場所
認知症予防		【初回】 9月4日(火) 10:00~11:30 【2回目】 9月26日(火) 10:00~11:30	
元気なうちから取りもう! 脳の活性化(2回シリーズ)	講師：福祉支援局保健師 受講料：無料 定員：30人 ★元気なうちから取り組む認知症予防のポイントをお伝えします。(初回に脳の健康チェックを行います。)		ルッチプラザ 2階研修室
【伊吹草草の里文化センター共催】 癒しと健康 ~ヨガ&薬草湯でrelax~	講師：健康運動指導士 北 京子氏 受講料：300円 定員：15人 ★癒してごころも健康に! ヨガと薬草湯で心身ともにリフレッシュしませんか?	9月12日(水) 13:00~15:00	伊吹草草の里 文化センター
【健康推進委員会共催】 美味しく食べて痩せる! 秘訣を教えます☆健康バイキング	講師：健康づくり課管理栄養士 受講料：500円 定員：30人 ★楽しくバイキングしながら、日々の自分の生活を振り返ってみませんか?	9月21日(金) 11:00~13:30	東部給食センター