

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

受けて安心! 受けて納得!! 受けて健康!!!

年1回は必ず受けよう特定健診

心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することが多いため、異常に気付くには毎年の健診が欠かせません。また、検査結果の変化を見ることで、異常が出る前の段階で予防に取り組むことができます。年1回の健診で健康を確認しましょう。

▶特定健診の内容

▷対象者=堺市国民健康保険に加入す

る40~74歳の方。堺市国民健康保険以外の健康保険に加入している方は、加入の健康保険にお問い合わせください。

- ▷実施場所=市内協力医療機関
 - ▷検査内容=血圧測定、血液検査、腹囲測定など
 - ▷費用=500円。免除される場合があります。事前にお問い合わせください。
- ☎同センターへ。

マタニティ講座

妊娠・出産・育児について仲間と一緒に楽しく学べる教室です。今すぐ役立つ・これから役立つ内容が盛りだくさんです。いずれか1回のみ参加も可。無料。同センターで。

- ①安心して出産を迎えるための安産エクササイズ=1月15日(金)、午後1時30分~3時30分
- ②お腹の赤ちゃんもよろこぶ簡単クッ

キング、ママと赤ちゃんのための知っ得お口のケア=2月26日(金)、午前10時30分~午後3時

- ③新米ママも安心!自信がつく子育てレッスン=3月18日(金)、午後1時30分~3時30分
- 動きやすい服装で、母子健康手帳、②はエプロン、三角巾(バンダナなど)、使用中の歯ブラシを持参。

☎受け付け中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日、講座名(①~③)を同センターへ。先着各20組。

事業予定

予防接種	母子事業	成人事業	無料	予約
BCG 予防接種 (生後5~11カ月の子どもが対象)	離乳食講習会(生後5~6カ月の子どもの保護者が対象。4カ月健診時にも予約可)	Happyエンジェル(2~3カ月くらいの子どもの保護者の自由交流の場)	1/19、2/16、3/15 13:30~14:30	1/6、2/3、3/2 10:30~11:30
マタニティ講座	①分娩のお話、安産エクササイズ、赤ちゃんを迎える準備 ②クッキング、歯科検診・ブラッシング実習 ③沐浴実習、赤ちゃんのお世話体験 ※いずれか1回のみ参加も可	子どもの歯相談室(歯科検診・フッ素塗布・歯科相談) ※フッ素塗布は1歳6カ月~3歳11カ月の間で1回	①1/15 13:30~15:30 ②2/26 10:30~15:00 ③3/18 13:30~15:30	1/5、2/2、3/1 13:30~15:00
食生活相談(栄養士による相談)	成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)	精神保健福祉相談(こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談)	1/28、2/25、3/24 13:30~15:30	1/12、2/9、3/8 13:30~15:30
B型・C型肝炎検査	一般健康相談・HIV検査※ ※HIV検査と梅毒・クラミジア検査をセットで受ける場合は無料(梅毒・クラミジアの単独検査は有料)。 (診断書の発行はありません)	風しん抗体検査(費用は免除される場合があります。)	1/20、2/28、2/5・17・25、3/4・16・24 14:00~16:00	1/28、2/25、3/24 13:30~15:30

(下記の健診・相談も行っていきます)
4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(個別通知/無料)
検便検査(有料)月~金の9:00~11:00 難病、失語症に関する相談(随時/無料)

検診を受けましょう(*1) (予約:美原保健センターまで)

検診内容	会場	時間	予約制	費用
胃がん検診	美原保健センター	午前	1/25、2/10、3/22	予約制/500円
乳がん検診	美原保健センター(*2)	午前	1/18、3/9	予約制/視触診400円・マンモグラフィ500円
子宮がん検診	美原保健センター(*2)	午後	1/22、3/11	予約制/500円
肺がん・結核検診	美原保健センター	午後	2/19	胸部レントゲンのみ場合は予約不要/無料(午後1時30分~3時30分に直接お越しください) たんの検査については予約制/400円
骨粗しょう症予防検診	美原保健センター	午後	1/29、3/25	予約制/1,120円

(*1)各検診の費用については免除される場合がありますので、お問い合わせください。
(*2)医療機関での検診をご希望の場合は、直接医療機関へお問い合わせ。お申し込みください。

子育て支援課 (美原地域子育て支援センター)

☎363-4151 FAX 341-0611

美原地域子育て支援センターでは、次の催しを行います。いずれも無料。直接会場へ。

■赤ちゃんあつまれ!!
ねんねの赤ちゃんでも安心して過ごせる遊びの場所です。保健師が育児相談などにも応じます。

1月15・29日、午後1時30分~3時30分、子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。0歳の子どもの保護者が対象。出入り自由。

■プレママあつまれ!!
赤ちゃんの写真を飾れる簡単なアルバム作りをしています【写真】。おしゃべりしながら友達をつくりませんか。

1月13・25日、午前10~11時30分、子育て支援活動ひろばで。妊娠中の方が対象(未就学児の同伴可)。



みほろっこわくわくルーム

開設日時 月~金曜日(祝日は休館)、午前10時~午後4時(正午~午後0時45分を除く)

同ルーム(美原区役所別館1階)は未就学児とその保護者が気軽に集える場所です。多くの方が利用しています。

■1月のイベント「親子エクササイズで楽しもう!」

遊びながら体を動かします。1月27日(水)、午前11~11時45分、同ルームで。無料。直接会場へ。

■1月の子育て講座「親子でふれあいあそび」

新聞紙を雪に見立て、親子で破ったり、ひらひらさせたり、くるくる丸めたりして、室内で遊びます。

1月21日(木)、午前11~11時45分、同ルームで。無料。直接会場へ。

おいしい調理講習会 しっかり食べて 免疫力アップ!

年齢とともに食事の量が減ったり、偏った食事になったりしていませんか。栄養不足を予防する食事の話と家庭で簡単にできる料理をします。メニューはコーンライス、チキンのトマト煮、長芋のクラタン風など。1月21日(木)、午前10時~午後1時、

同センターで。おむね65歳以上の方が対象。無料。エプロン、三角巾(バンダナなど)、筆記用具を持参。

☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を1月5~14日に同センターへ。先着24人。

8020 健口講座

いい歯はみほら(みほら)から
口の健康は体の健康にも影響します

いつまでも楽しくおしゃべりし、おいしく食事をするために、歯科検診や皆さんに合った歯みがき・口の筋力アップなどの方法を3日間コースで学びます。教室修了後は、口腔の健康の大切さを

地域の皆さんに伝える「美原8020メイト」として、学習会や活動に参加できます。口から始まる健康の輪を一緒に広げませんか。

2月5・12・19日、午後1時30分~3時30分、同センターで。無料。普段使用している歯ブラシ、筆記用具を持参。

☎1月5日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。先着15人。

塩分測定器を貸し出します

若い頃から濃い味付けに慣れて塩分をとり過ぎていると、高血圧などの生活習慣病にかかるリスクが高くなります。塩分測定器【写真】で、家庭のみそ汁など汁物の塩分を調べてみませんか。貸し出しは1月5日~2月29日、同センターで。小学生以上(小・中学生は保護者のサインが必要)が対象。貸出期間は2週間。無料。貸出時に塩分記録用紙

を渡します。☎1月5日から電話かFAXで住所、氏名、電話・FAX番号、年齢、貸し出し希望日時を同センターへ。先着順。



Happy エンジェル

助産師と一緒に赤ちゃん体操や骨盤体操をします【写真】。また、体重測定や育児相談(助産師・保健師)もできます。

1月12日、2月9日、同センターで。2~3カ月くらい



の子どもの保護者が対象。無料。▷午後1時15分~2時=受け付け・育児相談(希望者)

▷午後2~3時30分=赤ちゃん体操・骨盤体操・交流会・育児相談

母子健康手帳、フェイスタオル、おむつなどを持参。

☎受け付け中。電話かFAXで子どもの住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ。先着各20組。

3・8・0のつく日は、歩こうデー

美原区健康づくり推進委員と一緒に歩いて「歩こうデー」をサポートします。ウォーキングに興味のある方は、気軽にご参加ください。

1月8・18・28日、午前9時30分から

1時間程度。無料。動きやすい服装で、飲み物、タオルなどを持参。無料。直接同センターへ。雨天中止。

