



健康ガイド

健康課健康係 ☎042-321-1240

食育行事を行います

市では、平成20年度から食育推進計画のもと、食育に関する事業を行っています。

本年度の食育行事は、キッズ・カーニバルKOGANEI2015にてイベントを行います。ぜひ、ご参加ください。

とき 5月31日(日) 午前11時～午後4時
ところ 東京学芸大学芸術館(貫井北町4-1-1)

▽スタンプラリー「お子さんを対象とし、野菜に関するクイズ、食育に関する体験コーナーを用意しています。参加者には景品を差し上げます。

▽お絵かきコーナー「野菜を使ったスタンプ体験
問合先 健康課

乳がん検診
女性スタッフによるマンモグラフィおよび視診・触診の併用検査です。

とき 7月23日(木)～29日(水) 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分(26日を除く)

ところ 保健センター
対象 平成28年3月31日現在40歳以上の女性で、平成26年4月以降に市の乳がん検診を受診していない方。なお、次の方は受診できません。
▽現在授乳中、妊娠中、断

健康課(保健センター)
福祉会館5階(保健会場)
(中町4-15-14)

乳後6か月以内の方
▽乳房疾患で治療中、経過観察中、手術後の方
▽まっすぐに立つことが難しい方
▽心臓にペースメーカーを装着している方
▽豊胸手術をした方

費用 2千円(受診時納入)
定員 30人(多数抽選)

※生活保護世帯の方は、減免制度がありますので、生活保護受給証明書を持参してください。

その他
▽検診時間の指定はできません。▽希望が集中した場合、別の検診日をご案内することもあります。

申込 5月26日(必着)までに、郵送(1人1通)で「保健センター乳がん検診希望」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・受診希望日(3つまで、午前・午後の希望)を明記し、健康課(〒104-0015 貫井北町5-18-18)へ。

健康講演会
明るく健康な高齢者の暮らし
転倒・骨折予防に効果的なノルディック・ウォークについてお話しします。

とき 6月13日(土) 午後2時～3時30分
ところ 市医師会館3階
講師 川内基裕さん(市医師会会員)

申込方法 当日直接会場へ。
問合先 健康課

いきいき健康教室
「楽しく美味しく食べる」をテーマに、歯と栄養の話をして

ます。いつまでも自分の歯でバランス良く美味しく食べるコツを身につけましょう。
とき 7月1日(水) 午前10時～正午
ところ 福祉会館5階
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 30人(申込順)
申込 5月15日から、電話で健康課へ。

愛の献血
とき 5月19日(火) 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時
ところ 市役所本庁舎駐車場
対象 16～64歳の方
※60～64歳に献血経験のある方は、69歳まで献血することが出来ます。

実施団体 東京都赤十字血液センター
問合先 健康課

マタニティクッキング
妊娠期・授乳期の栄養について、調理実習も交えながら楽しく学んでみませんか。
パパママの健康維持はもちろん、やがてはお子さんの健康維持に役立ちます。

とき 6月27日(土) 午前10時～正午
ところ 保健センター
対象 おおむね妊娠30週までの妊婦。パートナーも参加できます。
※初めての方を優先します。

定員 20人(申込順)
申込 5月15日から、電話で健康課へ。
BCG接種
とき 6月4日(木)、18日(木) 午前9時30分～10時45分
ところ 保健センター
対象 1歳未満の乳児(標

標準的な接種年齢は、生後5か月～8か月未満)
注意事項 前日の夜から接種する腕(左腕)への塗り薬は控えてください。
問合先 健康課



離乳食教室
3回食への進め方
とき 6月11日(木) 午後1時30分～3時30分
ところ 保健センター2階

妊婦歯科健診
とき 6月29日(月) 午後1時から、1時15分から、1時30分から(終了は3時ごろ)
ところ 保健センター
対象 おおむね16～27週の妊婦の方
定員 20人(申込順)
申込 5月15日から、電話で健康課へ。

内容 管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など
対象 おおむね8～11か月児の保護者
定員 18人(申込順)
その他 母子同室です。子ども連れの方は、申込時にお伝えください。

健康診査名
とき 対象
3～4か月児・産婦健康診査 6/4(木) 平成27年2月生まれの乳児と母親 / 18(木)
1歳6か月児健康診査 6/2(火) 平成25年11月生まれの幼児 / 16(火)
3歳児健康診査 6/10(水) 平成24年5月生まれの幼児 / 24(水)

6月の乳幼児・産婦健康診査
左表のとおり実施します。対象の方には、案内状を郵送しますので、届かない方は、ご連絡ください。
問合先 健康課

各種事業案内

	とき	ところ	内容
乳幼児健康相談(のびのび広場相談)	6月3日(水) 13:30～15:30	公民館貫井南分館	▷身体測定、育児および保健・栄養相談 ▷身体測定のみも可。気軽に直接会場へお越しください。
	6月9日(火) 13:30～15:30	婦人会館	
	6月17日(水) 13:30～15:30	公民館東分館	
	6月23日(火) 13:30～15:30	福祉会館	
		保健センター	▷身体測定、育児および保健相談 ▷助産師の日は母乳相談(妊婦含む) ▷身体測定のみも可 ▷相談は要予約
歯科健康相談(歯科医師)	6月23日(火) 13:30～14:30	〃	[担当医] 荒 ▷要予約(当日も可)
成人健康相談(医師・保健師)	6月12日(金) 13:30～15:30	福祉会館5階	[担当医] 竹田(腎臓内科)、中野(婦人科) ▷血压測定、健康相談など
	6月26日(金) 13:30～15:30	公民館東分館	[担当医] 友利(代謝内科)、小松(消化器乳腺外科) ▷医師との相談は13:30～14:45(要予約)
栄養相談(管理栄養士)	6月19日(金) 13:30～15:30	保健センター	▷食生活で気になることや食事療法、離乳食など ▷要予約 ▷別の日程を希望の方は、ご相談ください。

※ 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話相談は随時受け付けます。

乳幼児食育メールを配信しています

お子さんの年齢に合わせた食生活のアドバイスや食コラム、食育関連事業の案内等を携帯電話やパソコンに毎月1回、無料で配信するサービスを実施しています。
配信を希望する方は、インターネットを使用できる携帯電話、パソコン等から登録できます。(左図)

対象 0～5歳の乳幼児の保護者
配信方法 登録したお子さんの生年月日により、0～1歳、2～3歳、4～5歳の3グループに分け、各グループに適した内容のメールを毎月19日に配信します。
なお、6歳の誕生日を迎えた時点で配信は自動的に停止します。
その他 通信料は利用者の負担となります。

「悪質なメールにご注意ください」
自治体名をかたってメールアドレスを登録させる等の悪質なメールが増えています。市では、個別に「乳幼児食育メール」登録案内メールを配信することは、一切行っておりませんので、十分ご注意ください。
問合先 健康課

