

健康

スマートライフ講演会
+健康エクササイズ

食事は私たちの生きる源です。元気に過ごすための栄養、摂取のコツについての講演と、簡単なエクササイズを行います。

日 11月17日(土)午前9時30分～正午

場 スポーツセンター(久米川町3-30-15)

※車以外での来場にご協力ください。

人 市内在住・在勤・在学のかた、先着80名程度

内請

○講演「食事改革」元気に過ごすための栄養のコツ(西村一弘氏(駒沢女子大学教授))
○単独エクササイズ(東京ドームスポーツ職員)

持室内履き、汗拭きタオル、飲み物

※動きやすい服装で

申 不要、直接会場へ

※詳細はHPをご覧ください。

問 スポーツセンター(☎393・9222)

肺の生活習慣病
咳・痰は危険信号

長引く咳・痰などの症状は「年のせい」「風邪の治りが悪いだけ」というものではなく「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という肺の生活習慣病かもしれません。

COPDは予防や薬、有効な呼吸リハビリテーション等による治療が可能です。正しい知識を身に付け、健康づくりに役立てましょう。

日 11月20日(火)午後2時～4時

場 市民センター2階

人 先着100名

講 千住秀明氏(複十字病院呼吸ケアリハビリセンター)付部

持筆記用具
申 不要、直接会場へ
問 健康増進課

元気に過ごすための「健康体操」

日 11月30日～12月14日の毎週金曜日午前10時～11時30分(全3回)

場 スポーツセンター

※車以外での来場にご協力ください。

人 市内在住・在勤のかた、70名程度

※動きやすい服装で

内 リズム体操、ストレッチほか

申 直接(返信用はがき持参)、電子申請又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、11月20日(消印有効)までに

スポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-15)

特記事項 性別・年齢

※参加決定は11月22日(木)以降に通知します。定員に満たない場合は同日午後1時から電話と窓口で受付(先着順)

問 スポーツセンター(☎393・9222)

防災

防災訓練(萩山町地域)

「萩山小学校避難所運営連絡会」と萩山小学校が協力し、震災を想定した訓練を実施します。訓練では初期消火、応急救護、炊き出し等の訓練や煙体験、各種ブース展示を実施します。

日 11月17日(土)午前10時～正午

場 萩山小学校(萩山町4-16)

※車での来場はご遠慮ください。

問 防災安全課

防災行政無線を用いた全国一斉情報伝達試験を実施します。

日 11月21日(水)午前11時ごろ

問 防災安全課

胃がん・大腸がんセット検診(車検診)

日 平成31年1月10日(木)・11日(金)・15日(火)～17日(木)・19日(土)～21日(月) 午前9時～11時

場 いきいきプラザ1階「検診待合室」

人 市内在住の昭和54年3月31日以前に生まれたかた、各日40名

※胃がん検診のみの受診可

※応募者多数の場合は抽選(結果は11月下旬に発送予定)

費 1,500円(胃がん検診のみの場合は1,000円)

※問診票、検体容器等は12月下旬に発送予定

検診名	検診内容	受診できないかた
胃がん検診	問診、胃部エックス線検査(バリウム)	○部位を問わず過去1年以内に手術を受けたかた ○消化器系疾患の治療中のかた ○腸閉塞の既往があるかた ○バリウム誤嚥歴があるかた ○妊娠中又は妊娠の可能性のあるかた ○植込み型除細動器およびペースメーカーを腹部に装着しているかた又はその装着部位が分からないかた ※当日の問診により受診をお断りする場合があります。
大腸がん検診	便潜血検査2日法	○炎症性腸疾患や痔の治療中のかた

申 直接(返信用はがき持参)、電子申請又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、11月1日(木)～11日(必着)に健康増進課(いきいきプラザ1階)へ
特記事項 第1～3希望日(いずれの日でも可の場合はその旨)・生年月日

乳がん検診(マンモグラフィー車検診)

日 平成31年1月7日(月)～9日(水)

場 いきいきプラザ1階「検診待合室」

人 市内在住の昭和54年3月31日以前に生まれたかた、各日40名

※昨年度以降に市の乳がん検診を受診したかた、乳房疾患の治療中・経過観察中のかた、妊娠中又は妊娠の可能性のあるかた、豊胸手術で乳房内に人工物が入っているかた等を除く

※応募者多数の場合は抽選(結果は12月上旬に発送予定)

内 問診、マンモグラフィー(乳房X線撮影)

費 2,000円

申 直接(返信用はがき持参)、電子申請又は往復はがきに必要事項を明記し、11月1日(木)～15日(必着)に健康増進課へ

成人健康栄養相談(予約制)

日 11月13日(火)午後1時30分～3時30分(1人約30分)

場 いきいきプラザ1階「運動指導室」

人 市内在住の平成11年3月31日以前に生まれたかた

内 保健師・管理栄養士・運動指導員による生活習慣・食生活・運動等についての相談、血圧測定

※希望者には体脂肪率測定・塩分濃度測定を実施します。

持 健康手帳、健康診断等の結果(お持ちのかた)

※塩分濃度測定の希望者は、みそ汁等20cc程度お持ちください。

申 電話又は直接健康増進課(いきいきプラザ1階)へ

問 健康増進課

BCG予防接種

日 11月12日(月)、26日(月)午前9時30分～11時

場 いきいきプラザ2階

人 生後1歳までのお子さん(標準的な接種期間は生後5か月～8か月に達するまで)

持 母子健康手帳、予防票

※予防票は生後2か月を迎える月の上旬に、3～4か月児健康診査のお知らせに同封して通知しています。お持ちでないかたは、お問い合わせください。

乳幼児学級(歯科編)

学級名	対象	日時(15分前から受付開始)	持ち物
幼児学級	1歳2か月～1歳9か月未満のおさんと保護者	11月6日(火) 午前10時30分～11時45分	母子健康手帳 歯ブラシ
乳児学級	9か月～1歳2か月未満のおさんと保護者	11月6日(火) 午後1時30分～2時45分	

場 いきいきプラザ2階

内 むし歯予防の話と歯みがき実習、手遊び、乳幼児の成長と発達の話

講 歯科衛生士、保育士、保健師

申 不要、直接会場へ

※9か月未満でも歯が生えているかたは乳児学級に参加できます。

乳幼君子育て相談と計測

内容	対象	日時	持ち物
子育て相談(心理相談員・管理栄養士・保健師)	0歳～就学前まで	11月13日(火) 午前10時～11時30分	母子健康手帳
身長・体重測定		11月13日(火)・27日(火) 午前10時～11時30分	

場 いきいきプラザ2階

申 子育て相談のみ前日までに電話又は直接子育て支援課(いきいきプラザ3階)へ

幼児学級(栄養編)

日 11月21日(水)午前10時30分～11時45分(15分前から受付開始)

場 いきいきプラザ2階

人 開催日に、1歳2か月～1歳9か月未満のおさんと保護者、先着15組

内 幼児期の食生活の話(お子さん向け試食あり)

講 管理栄養士、保健師

持 母子健康手帳、お手ふき、エプロン

申 11月5日(月)～16日(必着)(下段申込方法参照)

特記事項 お子さんの生年月日・アレルギーの有無(食品名)

ぱくぱく離乳食

日 11月22日(木)午後1時30分～2時45分(15分前から受付開始)

場 いきいきプラザ2階

人 離乳食をこれから始める親子・始めたばかりの親子(生後5か月～6か月児)、先着20組

※開催日以降に離乳食を始める親子にお勧めしています。

内 離乳食の始め方・進め方の話、離乳食の調理方法(保護者向け試食あり)、乳児期の特徴と事故防止について

講 管理栄養士、保健師

持 母子健康手帳

申 11月5日(月)～16日(必着)(下段申込方法参照)

特記事項 お子さんの生年月日

母乳相談

日 11月29日(木)午前10時・午前10時30分・午前11時・午前11時30分(各回30分程度)

場 ゆりかご相談室(いきいきプラザ3階)

人 母乳育児をしている親子

内 母乳に関する悩みや不安・困りごとなどの相談

講 助産師

持 母子健康手帳、バスタオル

申 前日までに妊産婦相談電話(☎393-5445)又は直接子育て支援課へ

申込方法 教室名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号と特記事項を明記し、電子申請、往復はがき又は直接子育て支援課(いきいきプラザ3階)へ

問 子育て支援課