

乳幼児健診 所・問 保健センター ☎82-8211

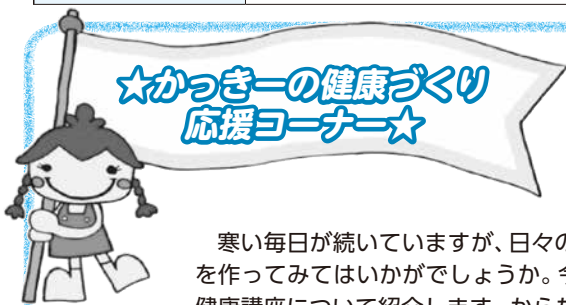
3・4か月児健診	こんにちは赤ちゃん訪問時に案内済み。 4か月に入っても通知がない人、市外から転居してきた人はご連絡ください。
1歳6か月児健診	対象児に個別通知済み。1歳7か月に入っても通知がない人はご連絡ください。
3歳児健診	対象児に個別通知済み。3歳2か月に入っても通知がない人はご連絡ください。

子育て掲示板

- 児童センター**
18歳未満の子どもは誰でも遊ぶことができます♪
- 子育て支援センター**
いろいろな育児講座を実施しています♪

母子相談など 所・問・申 保健センター ☎82-8211 ※電話相談は随時受け付けています。

相談など	時・持	対・定・その他
育児相談 [要申込]	時 1月16日(月) [幼児受付]午前10時から [乳児受付]午後1時から 持 母子健康手帳、バスタオル	※個別で対応します。参加希望者は事前に申込みが必要です。
離乳食講習(前期) [要申込]	時 1月13日(金) [受付]午後0時45分~1時 持 母子健康手帳、バスタオル	対 乳児の保護者 ※参加希望者は事前に申込みが必要です。 定 15組(先着順) オンライン：なし
離乳食講習(後期) [要申込]	時 1月26日(木) [受付]午後0時45分~1時 持 母子健康手帳、バスタオル	対 乳児の保護者 ※参加希望者は事前に申込みが必要です。 定 15組(先着順) オンライン：なし
離乳食講習(前期) [要申込]	時 2月2日(木) [受付]午後0時45分~1時 持 母子健康手帳、バスタオル	対 乳児の保護者 ※参加希望者は事前に申込みが必要です。 定 15組(先着順) オンライン：なし
マタニティクラス (母子手帳交付)	時 毎週火・木曜日(祝休日を除く) [受付]午前9時30分~10時 ※指定日時に来所できない場合はご連絡ください。 持 妊娠届出書、通知カードまたはマイナンバーカード(個人番号カード)、本人確認ができるもの	交付時に妊娠届アンケートによる健康相談を全ての人に実施します。時間にゆとりをもってお越しください。(初妊婦は説明に1時間程度かかります。)
おっぱい相談 [要申込]	時 毎週月~金曜日 午前10時~11時30分(祝休日を除く) 持 母子健康手帳、バスタオル、授乳に必要なもの	対 おおむね6か月までの乳児の母親 ※お子さんと一緒に来所してください。 ※医療行為はできません。医療機関受診をすすめる場合があります。



シリーズ91.

問 保健センター(☎82-8211)

気持ちよく体を動かそう!

寒い毎日が続いていますが、日々の中で運動をする機会がありますか? 新年の始まりとともに、ぜひ運動の機会を作ってみてはいかがでしょうか。今回は、保健センターで実施している健ボラ・ウォーキングや、からだ改善1日健康講座について紹介します。からだ改善1日健康講座については右ページをご覧ください。

健ボラ・ウォーキング

新しく出会う人々と、楽しくおしゃべりをしながら一緒に歩きませんか? ウォーキングの達人、健康ボランティア会員がしっかりサポートします。知立の歴史をめぐるウォーキングは、史跡や伝承地のガイド付きなので、今まで知らなかった地元発見もできます。

「もっと歩きたい!」という人は、より長距離のコース(約10km)を歩ける健ボラ同好会もあります。



1/18(水)	金山揚水場跡と内藤魯一旧跡をめぐる(6.0km)
2/7(火)◎	八橋かきつばたと鎌倉街道史跡めぐり(4.2km)
2/15(水)	竜北中学校と山屋敷うらみち歩き(5.1km)
3/7(火)	高岡公園と逢妻女川遊歩道歩き(6.6km)
3/15(水)◎	明治用水緑道と万歩計計測歩き(5.6km)

集合時間: 午前9時20分 集合場所: 知立市保健センター(申込不要)
参加費: 無料(上記表の◎がついているコースは電車運賃が必要です。)
持ち物: 飲み物、帽子





成人健(検)診

集団検診(1月～2月)

▶申込み 半田市医師会健康管理センター「がん検診予約係」

☎0569-27-7890 (受付時間:月～金曜日 午前9時～午後5時、土曜日 午前9時～正午祝日除く)

【場所】刈:刈谷医師会健診センター 【時間】○午前

検査方法	対象	受診料	1/13(金)	2/4(土)
			刈	刈
18～39歳健診 ※知立市国保加入者は無料	18～39歳	700円	—	○
胃がん検診	40歳以上	500円	○	○
大腸がん検診	40歳以上	300円	○	○
肺がん・結核検診	①胸部X線撮影	15歳以上	無料	
	②喀痰細胞診検査	①の受診者のうち40歳以上希望者	300円	○
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	500円	○	○
乳がん検診	40歳以上の女性	1,100円	○	○
前立腺がん検診	50歳以上の男性	400円	—	○
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に受けたことのない人	無料	—	○
骨粗しょう症検診	20歳以上	300円	—	○

検診の詳細は今号の折込みチラシまたは市ホームページをご覧ください。(下記QRコードからもご覧いただけます。)



個別検診

指定医療機関で乳がん、子宮頸がん検診の受診ができます。申込みおよび検診日のお問合せは、下記の医療機関へ直接ご連絡ください。

※車いす等を使用しており、受診の際スタッフの介助が必要な人は事前に保健センターへご相談ください。

※1月、2月は実施医療機関等が大変混み合いますのでお早めにご予約ください。

検査方法	対象者	受診料	実施医療機関
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,200円	セントファミリアクリニック (☎81-0070)
乳がん検診	30～39歳の女性：超音波検査	1,200円	三河乳がんクリニック (☎77-5211 予約受付：平日午前10時～午後4時)
	40歳以上の女性：マンモグラフィー		

イベント・検査

内容	所・問
エイズ・肝炎・梅毒検査・ 骨髄バンクドナー登録(要予約)	衣浦東部保健所 (☎21-4778) ☎21-4797 ※詳細は電話でお問合せください。
検便・井戸水検査等(有料)	☎21-9353 ※詳細は電話でお問合せください。

からだ改善1日健康講座

問 保健センター (☎82-8211)

「腹囲」「血圧」「血糖」「脂質」健診結果で気になる数値はありませんか？

気になるあなたは【生活習慣病】のリスクが高いです。生活習慣病の多くは体を動かす習慣を身につけ、適量でバランスのとれた食生活や禁煙など、適切な生活習慣を実践することによって予防することができます。

開催日	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時
1月10日(火)	栄養講座	運動講座(ラジオ体操講座)
2月3日(金)	栄養講座	運動講座(マイペース運動講座)
2月24日(金)	栄養講座	運動講座(ラジオ体操講座)

運動講座では、運動は苦手な人、今何もしない人向けの講座「マイペース運動講座」、自己流の動きを改善して効果をあげる「ラジオ体操講座」を行います。



所 保健センター 料 無料

