

## 乳幼児健診

4カ月児健診 H31年2月生まれ	7月2日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H29年12月生まれ	7月23日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H28年1月生まれ	7月17日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

\*受付時間前の母子健康手帳の預かりはしておりません。受付はお子様同伴をお願いします。

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート、健康診査票、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

\*欠席する場合は、子育て世代包括支援センターにご連絡ください。

\*1歳6カ月児健診、3歳児健診については個別に事前通知します。

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場、または有料駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

問…子育て世代包括支援センター 内線2395

## 歯周病検診のお知らせ

歯周病は、国民の約8割がかかっており、40歳以上では歯を失う原因の第1位です。また、歯周病菌が歯ぐきの血管から入り込み、脳・心臓・血管・骨など全身の様々なところに影響を及ぼし病気を引き起こします。毎日の歯みがきに加え、定期的な歯の検診で健康維持を目指しましょう。下記の生年月日の方は、今年度無料で歯の検診(歯周病検診)を受けることができます。対象の方には受診券を送付しています。この機会を逃さず受診しましょう。

対象者…令和2年3月31日時点で下記年齢の方

▷40歳(昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれ)

▷50歳(昭和44年4月1日～昭和45年3月31日生まれ)

▷60歳(昭和34年4月1日～昭和35年3月31日生まれ)

▷70歳(昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれ)

期間…令和2年3月31日まで

受診方法…歯周病検診受診券を持参し、直接歯科医療機関へ受診してください。

\*検診実施医療機関等は下記へお問い合わせいただくか、市ホームページ、受診券裏面に掲載しています。

\*受診券を紛失された場合は再発行できますので、ご連絡ください。

\*6月4日～10日は歯と口の健康週間です。テーマは「～いつまでも 続けけんこう 歯の力～」です。

問…健康推進課 内線2379

## ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動で足・腰・膝などの負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

対象…65歳以上の市民の方(ただし、60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む)

日時…6月10日(月)、24日(月) 14:00～15:30

\*事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出します)

\*雨天時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

## いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。新しいこと、苦手なことにチャレンジしてみることが若さを保つ秘訣です。皆様のご参加をお待ちしています。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

参加費…無料

日時・場所(受付はそれぞれ9:30～、13:00～)

▷6月7日(金) 「平成」をタイムスリップ

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷6月14日(金) ペットボトルで手作り風鈴

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷6月19日(水) 美味しく食べるための口腔ケア

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷6月28日(金) 「平成」をタイムスリップ

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

## こころの相談

死にたいほど辛い方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等が辛いといった相談のある方、身近な人を自殺でなくされたご遺族の方などを対象としています。

日時…6月20日(水) 13:30～15:30

場所…市役所相談室 相談員…保健師

申込み…相談日前日までに電話でお申し込みください。

問…健康推進課 内線2378