

3月の保健行事

※会場があいプラザの時は、駐車場が少ないので、公共交通機関を利用して来場してください

●4カ月児・1歳6カ月児・3歳6カ月児健診

地域により対象月齢が前後することがあります。対象者には個別に通知していますが、通知が届いていない人や日時・場所の変更を希望する人は、保健センターまたは各支所へ問い合わせてください。

備考欄は、①内容・②持ってくるもの

●育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	受付時間	備考
5日(火)	あいプラザ	9:30~10:30	①身長・体重測定、個別相談(保健師・栄養士による)
19日(火)		9:30~10:30	
21日(木)	吉和保健センター	13:45~14:15	②母子健康手帳 ※津田市民センター
22日(金)	大野福祉保健センター	9:30~11:00	は、育児教室と同時間開催です
27日(水)	津田市民センター	9:30~10:30	

●育児教室【乳幼児と保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
5日(火)	吉和保育園	10:00~12:30	子育てサロン ①絵本読み聞かせ ※食希望者は要予約(2週間前)
8日(金)	津田児童館	10:30~12:00	赤ちゃんすくすく広場 ①0歳児のサロン
27日(水)	津田市民センター	10:15~11:15	わんぱくキッズ ①簡単手作りおやつ

●マタニティスクール

とき	ところ	実施時間	備考
11日(月)	あいプラザ	10:00~12:00	①沐浴実習 ※要予約(定員あり) ※託児はありません

●ハートビクス

とき	名称	ところ	備考
8日(金)	はつかいちハートビクス	あいプラザ	実施時間 13:30~15:30 ①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス
27日(水)	おおのハートビクス	大野福祉保健センター	②バスタオル、飲み物、運動できる靴 ※循環器系疾患など既往歴のある人は医師に相談の上参加してください
28日(木)	さいきハートビクス	友和市民センター	

メタボリックシンドローム予防教室からハートビクスに名前が変更しました。

※はじめて参加する人はアンケート調査がありますので13時に集合してください

講師 松本直子さん 参加費 無料

対象 市内在住の40歳以上おおむね70歳未満の人

申込み あいプラザ会場希望者は廿日市市保健センター、大野福祉保健センター会場希望者は大野福祉保健センター、友和市民センター会場希望者は佐伯支所市民福祉課

●体若返り教室ハートビクス【宮島地域】

とき	ところ	実施時間	備考
7日(水)	西連集会所	14:00~15:30	①ハートビクス運動体力測定の講評 ②タオル・飲み物・運動用上靴 講師 松本直子さん

●ハツラツ! はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	集合時間	備考
9日(土)	中央市民センター	9:30	コース 約6.0km 申込み 中央市民センター ☎01266
15日(金)	串戸市民センター	9:00	地御前神社、海岸コース 6.8km 締切り 13日(水)午前中までに串戸市民センターへ ☎02096
16日(土)	柿の浦集会所	9:00	申込み不要

広報はつかいち

発行 廿日市市 〒738-8501 広島県廿日市市下平良一丁目11番1号 ☎0829@0001代・FAX0829@1059

編集 分権政策部 広報統計課 広報統計係

ホームページアドレス

http://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/ フェイスブックアドレス http://www.facebook.com/hatsukaichicity

問合せ

廿日市市保健センター (あいプラザ内)

☎01610・FAX01611

佐伯支所市民福祉課市民福祉係 ☎071118・FAX070415

吉和支所市民福祉グループ ☎072113・FAX072078

大野保健センター ☎042660・FAX042710

宮島支所市民福祉課市民福祉係 ☎042001・FAX042196

●ゲートキーパー養成講座

とき	ところ	実施時間	備考
19日(火)	あいプラザ	18:00~20:00	テーマ 「うつ病の人への上手な接し方」 内容 職場の同僚や上司、家族など周囲の人が気づくうつ病のサインや上手な接し方。また、自分自身のこころのセルフケアについて講演します。 講師 日本産業カウンセラー協会 中国支部 広島事務所 産業カウンセラー 藤原美智子さん 申込み 廿日市市保健センターまで電話で

●個別健診

- ・お近くの医療機関で特定健診(40歳~74歳までの廿日市市国民健康保険加入者)が無料で受診できます。
- ・まだ受診をしていない人は直接、医療機関へ予約・申し込んでください。有効期限は、3月15日(金)までです。
- ・特定健診を受けるために必要な受診券(ピンク色)を紛失した人は再発行可能です。保健センターへ問い合わせてください。

無料クーポン券を活用ください

~有効期限間近になっています~

下記の対象者には無料クーポン券を郵送しています。有効期限は大腸がん(3月15日(金)まで)子宮頸がん、乳がん(2月28日(水)まで)です。ぜひこの機会にがん検診を受診してください。

検査項目	対象年齢	生年月日
子宮頸がん	20歳	平成3年4月2日~平成4年4月1日
	25歳	昭和61年4月2日~昭和62年4月1日
	30歳	昭和56年4月2日~昭和57年4月1日
	35歳	昭和51年4月2日~昭和52年4月1日
	40歳	昭和46年4月2日~昭和47年4月1日
大腸がん	40歳	昭和46年4月2日~昭和47年4月1日
	45歳	昭和41年4月2日~昭和42年4月1日
	50歳	昭和36年4月2日~昭和37年4月1日
	55歳	昭和31年4月2日~昭和32年4月1日
60歳	昭和26年4月2日~昭和27年4月1日	

無料クーポン券を紛失された人は再発行可能です。保健センターおよび各支所へ問い合わせてください。

●健康づくり応援団養成講座 参加者募集

この研修では、実際に地域へ外向き、市民の健康づくりのために、運動を継続的に実践指導していただく応援者を養成します。

とき	4月~7月までの毎週火曜日(初回4月9日) 10時~12時(体力測定2回を含む15回)
ところ	あいプラザ 2階 健康増進室
内容	基礎体力づくり(ストレッチ・筋力トレーニングなど) 運動に関する指導や助言の技法についての体験学習
定員	10人程度
対象	市内在住の40歳~概ね70歳の人 ※地域の中で、応援指導者として継続的かつ真剣に取り組む意欲のある人にかぎります
参加費	無料
申込先	廿日市市保健センター ☎01610

※日程などの詳細は申込後に案内を送付します

●ハツラツ! 市民ウォーキング大会

とき 3月10日(日)
参加申込方法など詳しくは2月1日号16ページをご覧ください。

ご協力をお願いします!

400ml 献血に

廿日市市役所
12時45分~16時30分

佐伯支所(金)

12時30分~15時30分

対象

体女男
重性性
501817
kg以下
69以上
歳

※65歳以上の人は、60歳から受付けてください。本人確認の経

問合せ

廿日市市保健センター
☎01116810