



健康No.1プロジェクト

「ロコモ予防講座」を保健センターで開催しました。
 日常に運動を取り入れることにより予防できます。
 イスやマットを使った運動を楽しく学びました。



ロコモティブシンドローム (運動器症候群) とは？

40歳代から始まる骨や筋肉・
 関節などの運動器が衰えて膝
 痛・腰痛・転倒などが徐々に始
 まるといわれるものです。



3月 保健センター健康ガイド

※日程が変更になる場合があります。 ※乳幼児健診の受付は午後1:00～1:15までです。
 平成28年度吉岡町けんこうガイドや町ホームページもあわせてご覧ください。
 なお、2月の予定は広報1月号9ページをご覧ください。

内 容	期 日	対 象 者	摘 要 ④…持ち物
10～11カ月児健診	1日(水)	平成28年3月16日～ 4月30日生まれ	詳細は通知をご覧ください
運動発達の相談 (作業療法士)	1日(水) 午後1:30～4:30	お子さんの運動発達の面で アドバイスがほしい人	相談内容：お子さんの運動発達に関すること (いざり・ハイハイしない・お座りができないなど) 相談員：作業療法士 ④事前予約 保健センターまで電話してください
土 日 開 催 健 康 相 談 母子手帳交付	4日(土)※ 26日(日)※ 午前10:00～11:30 午後1:00～3:00	健康相談のある人 母子手帳の交付：妊婦 ※4日(土)午前、26日(日)は、事業 の都合上遊びに利用できません	健康相談内容：子育て・健康管理・その他健康に関 すること 相談員：保健師 母子手帳の交付：④妊娠届出書
1歳6カ月児健診	7日(火)	平成27年8月生まれ	詳細は通知をご覧ください
3 歳 児 健 診	9日(木)	平成25年12月生まれ	詳細は通知をご覧ください
子育て相談会	10日(金) 午前10:00～正午 30日(木) 午後2:00～4:00	子育てに関して相談のある人	相談内容：お子さんの発達や子育てに関すること 相談員：心理士(または保健師) ④事前予約 保健センターまで電話してください
障がい福祉 なんでも相談室	13日(月) 午後1:00～5:00 (3～5時は手話通訳者設置)	障がいを持つ人とその家族	相談内容：サービスを使いたい、仕事がしたい、悩 みごとがあるなどなんでもご相談ください
3～4カ月児健診	14日(火)	平成28年10月16日～ 11月30日生まれ	詳細は通知をご覧ください
わくわくあそび	21日(火) ♪必ず午前10時までに集合	1歳6カ月～未就学児と保護者	集団遊びやリズム遊びをします(申込みは不要) (問合せは生涯学習室 ☎54-1054 まで)
2歳児歯科健診	22日(水)	平成27年1月16日～ 2月28日生まれ	詳細は通知をご覧ください
ことばの相談	22日(水) 午後2:30～4:30	お子さんのことばの面でア ドバイスが欲しい人	相談内容：お子さんのことばに関すること (発音・ことばの数が少ないなど) 相談員：言語聴覚士 ④事前予約 保健センターまで電話してください
パパ・ママ学級	26日(日) 午後1:00～4:30	分娩予定日が 平成29年7月～9月の妊婦 とその家族	先着15組 ④受講希望者は、電話にて3日前までにお申込み ください(土日・祝日を除く)
母 乳 相 談	30日(木) 受付 午前9:30～10:00	乳幼児と親または家族	④母子手帳・タオル3枚 相談員：助産師・栄養士・保健師 相談内容：授乳(乳房トラブル) 離乳食のことなど

★育児・介護・医療でお困りの人は「よしおか健康 No.1 ダイヤル 24」 ☎0120-026-103 へ！(年中無休・通話無料)