健康づくり

保健センター　☎54−7744

今回がラストチャンス！

★総合健診★

10月15日㊍【上野田・漆原西・漆原東】
10月16日㊎【小倉・下野田・陣場】
11月1日㊐【予約者のみ】
11月4日㊌【上野原・北下・南下】
11月5日㊍【溝祭・駒寄】

※受付時間などは健診の通知に同封の案内をご覧ください。

※11月1日㊐は予約が必要です。

※保健センターで乳腺甲状腺がん検診の視触診を受ける場合も予約が必要です。

▼検診・視触診の予約は保健センターで受付けます。

〈乳がんひとくちメモ〉
- 日本人女性が最も多くかかるがん。
- 早期発見でほとんどが治る。
早期発見のために…

★「セルフチェック」でしこりなどがないか確認！
★検診が大切！

参加者募集

リズム体操&ヨガストレッチ

初心者、男性も歓迎！
運動教室

運動不足の人、体のゆがみが気になる人を対象に運動教室を開催します。

お気軽にご参加ください。

▼対象年齢　40〜64歳で運動制限がない人
▼日時　10月29日〜12月24日の毎週木曜日、計8回（※11月5日は除く）
▼場所　保健センター
▼時間　午後3時〜4時
▼講師　スポーツインストラクター
▼定員　20人（初参加者優先）
▼申込期間　10月19日㊊〜21日㊌
▼申込み先　保健センター
☎54・7744（直通）

11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。
平成27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、**10月の予定は広報9月号10ページ**をご覧ください。

内　容	日　時	対　象　者	摘　要　㊙…持ち物
土日開催 **健康相談** **母子手帳交付**	1日(日)※ 29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 (※1日(日)・29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：㊙妊娠届出書
障がい福祉なんでも相談	9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、悩み事があるなどなんでもご相談ください
1歳6カ月児健診	11日(水) 受付 午後1:00〜1:15	平成26年4月生まれ	㊙母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
子育て相談会	12日(木) 午前10:00〜正午 26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） 申込**事前予約　保健センターまでお電話ください**
2歳児歯科健診	19日(木) 受付 午後1:00〜1:15	平成25年9月1日〜10月15日生まれ	㊙母子手帳・健康診査票・健診アンケート（すこやか手帳内）・歯ブラシ
3歳児健診	20日(金) 受付 午後1:00〜1:15	平成24年8月生まれ	㊙母子手帳・健康診査票・健診アンケート4枚・歯ブラシ 朝一番の尿　**※家で目と耳の検査をしてきてください**
わくわくあそび	24日(火) 午前10:00〜11:00 ♪必ず10時までに集合	1歳6カ月〜未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします 申込不要（問い合わせは役場生涯学習室　☎54-1161まで）
ことばの相談	24日(火) 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 申込**事前予約　保健センターまでお電話ください**
母乳相談	26日(木) 受付 午前9:30〜10:00	乳幼児と親または家族	㊙母子手帳・タオル3枚 相談内容：助産師による母乳や乳房トラブルに関する相談・家族計画など 身長・体重測定もできます **※乳房マッサージは必要な人のみ実施**
パパ・ママ学級	29日(日) 午後1:30〜4:30	分娩予定日が平成28年4月〜6月の妊婦とその家族	申込受講希望者は、電話にて**3日前**までにお申し込みください

★育児・介護・医療でお困りの方は「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）