

8月のパパママスクール

赤ちゃんの誕生、待ち遠しいですね。だけど、何となく心配で、楽しい気持ちと不安な気持ちが入り混じった毎日。でも、それはみんな同じ。さあ、あなたもパパママスクールに参加して仲間と情報交換しませんか？

場 所◆保健センター

持参物◆母子健康手帳

対 象◆妊婦さん（妊娠5カ月～）とその配偶者

申し込み◆事前に電話で保健センターへ

日 時	内 容	講 師	次回のお知らせ
8月3日(日) 9時30分～12時	赤ちゃんのおふる（沐浴体験） 家族そろってお口の健康	保健師 歯科衛生士	10月5日(日)
8月30日(土) 9時30分～12時	食のだいじな話 お産の経過と呼吸法	管理栄養士 助産師	12月6日(土)

予定日に合わせて、都合の良い日に参加してください。
妊婦さんおひとりでも参加できます。

駐車場完備

平成26年度健康づくりサポーター養成講座

自分自身も健康になって、地域の人々へ健康づくりの輪を広げていきませんか。この講座に参加した人は、健康づくりサポーターに認定します。ぜひ、健康づくりサポーターになって、一緒に健康づくり活動に取り組んでみませんか。

参加費◆3回目のみ実費負担あり

持ち物◆飲み物、タオル

※動きやすい服装でお越しください

申し込み◆保健センター

	日 時	内 容	場 所
①	8月26日(火) 10時～12時	健康の秘訣 がん検診について知ろう ※この回を受講された方は、がん検診推進員として認定します。	保健センター
②	9月30日(火) 10時～12時	健康応援体操を習得しよう	海田公民館 4階
③	10月12日(日) 7時集合	第8回 安芸太田ウォーキング大会 in 深入山 もみじウォークへ参加	保健センター 集合 バスで会場に向かいます
④	11月11日(火) 10時～12時	ノルディックウォーキングを体験しよう 講師：一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 (株)オール・オン・スポーツ 杉田 寛治	保健センター
⑤	12月18日(木) 10時～12時	修了式 学んだことを生かしてこれから挑戦したいこと	保健センター

すでに健診を受けられた人へ ～健診結果相談会（個別相談）～

健診の結果はいかがでしたか？

皆さんの結果と生活について、個別相談会を開催しますので、ぜひご参加ください。

持参物◆健診結果票

申込締切日◆開催日の前日まで

申し込み◆電話で保健センターへ

※要予約

	場 所	時 間
8月8日(金)	保健センター	10時～12時
8月21日(木)	海田東公民館	13時30分～15時30分
9月10日(水)	保健センター	10時～12時
9月18日(木)	福祉センター	13時30分～15時30分

7月の集団健診 申し込みがまだの人、お急ぎください！

実施日	会 場	受付時間
7月25日(金)	福祉センター	8時30分～10時30分 ※整理券は各会場共、7時30分から配布します
7月26日(土)	福祉センター	
7月27日(日)	ひまわりプラザ	

健診の種類◆特定健康診査、後期高齢者健康診査、一般健康診査、各種がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診
申し込み・受け付け◆電話で保健センターへ

お詫びと訂正

広報かいた5月号折込の【健診のしおり】に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

4ページ 楨殿放射線科本院 電話番号
誤 Tel 236-4392 正 Tel 263-4392

催し名	月 日	時 間	注 意 事 項 等
すくすく赤ちゃん (育児教室)	7月11日(金)	13時～13時20分 整理券配布 12時30分～	乳児の発達観察、身長・体重測定、育児・ブックスタートの話など ※出席できない人は連絡してください。 対象＝平成26年2月生まれ
	8月20日(水)		
1歳6カ月児健康診査 (1歳6カ月～2歳未満)	7月15日(火)	13時～13時30分 整理券配布 12時30分～	対象＝平成24年12月生まれ 対象＝平成25年1月生まれ
	8月28日(木)		
3歳児健康診査 (3歳～4歳未満)	8月1日(金)	13時～13時45分 整理券12時30分～	対象＝平成23年4月1日～5月15日生まれ 対象＝平成23年5月16日～6月30日生まれ
	9月11日(木)		
ひまわり栄養相談 (個別栄養相談)	月～金曜日 (祝日除く)	9時～16時	高血圧、糖尿病、高脂血症などの食事療法や正しい食生活について 申し込み＝事前に電話で保健センターへ
健康相談室	毎週月曜日 (祝日除く)	9時～11時	保健師・栄養士による身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、離乳食相談、健康相談など 対象＝赤ちゃんから高齢者まで 持参物＝母子健康手帳または健康手帳
こころの相談室 (精神保健福祉相談)	7月10日(木)	13時30分 ～15時30分	精神科医師による心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談 対象＝本人または家族など 申し込み＝7日(月)までに電話で保健センターへ
どんぐり相談 (子育て相談)	7月18日(金)	9時～12時	内容＝子どもの成長についての相談 専門医＝(社)柏学園 幼児発達支援センター 白井賢さん 申し込み＝11日(金)までに電話で保健センターへ
ベビーレストラン	7月29日(火)	14時～15時30分	離乳食の作り方と試食（試食は保護者のみ） 対象＝生後4カ月～6カ月児の保護者 定員＝16人 持参物＝母子健康手帳 申し込み＝22日(火)までに電話で保健センターへ
家 族 会	8月4日(月)	13時30分 ～15時30分	精神障がい者の家族などが集まる、障害者福祉サービスについての勉強会や情報交換 対象＝精神障がい者の家族など 申し込み＝事前に電話で保健センターへ

場所＝保健センター

駐車場＝旧千葉家住宅駐車場を利用してください。（セブンイレブン海田中店の隣にあります）

脳とこころの癒し塾

睡眠改善
教室

寝つきが悪い、寝ても寝ても眠い、寝たはずなのに疲れが取れない…といったことはありませんか？毎日の睡眠を分析し、効果的に良眠を手に入れましょう！！1か月集中して取り組む、笑いや軽い体操なども取り入れた楽しい教室です。

1 ク ール 目	8月25日(月)	2 ク ール 目	9月29日(月)
	9月1日(月)		10月6日(月)
	9月8日(月)		10月20日(月)
	9月22日(月)		10月27日(月)

時 間◆14時～15時30分

場 所◆保健センター

協 力◆広島国際大学教授 田中秀樹氏

申し込み◆電話で保健センターへ

定 員◆各15名程度（両方の参加も可能です）

8020表彰

自慢の歯と元気な笑顔を
ご披露ください

80歳以上で20本以上の歯をお持ちの人を、福祉保健まつり“ワッショイ！かいた”で表彰します（ただし、過去に表彰された人は除きます）。表彰には歯科医師の証明が必要となります。該当する人は、町内の歯科医院へ申し出てください。
募集期限◆9月30日(火)まで

表彰式◆11月23日(日)

“ワッショイ！かいた”会場内

問い合わせ◆保健センター

※表彰対象者には10月中旬頃、保健センターから郵送でご案内します。