

母子健康手帳の交付

(受付:午前8時30分～午後5時 場所:保健センター)

■**持ち物** 印鑑、妊娠届出書(保健センターにもありません)、マイナンバーカード(持っていない人は通知カードと本人確認書類(運転免許証、パスポートなど))

※妊娠届出書を持っていない場合は、出産予定日を主治医に確認してからお越しください。

※代理人が来る場合、妊婦本人が記入した委任状、代理人の印鑑と本人確認書類が必要です。

マ・パパ教室 ※要事前申込

(場所:保健センター)

11月17日(土) 午後1時30分～3時30分	わくわくドキドキ沐浴体験 ママって大変! パパの妊婦体験 目からうろこ! 聞いて得するお話
----------------------------	---

■**対象** 妊娠中期～後期ごろの妊婦・夫および家族

■**持ち物** 母子健康手帳

ベースマイル

(場所:保健センター)

11月19日(月) 受付時間 午前10時～11時	子どもの成長発達や育児に関する 悩みを相談、ミニ講座(10時～)
--------------------------------	-------------------------------------

■**対象** 乳児(おおむね1歳未満)とその保護者

■**持ち物** 母子健康手帳、おむつなど

乳 幼児健診

(受付:午後1時～2時15分 場所:保健センター)

	対象	日
4か月児健診	平成30年7月生	11月27日(火)
10か月児健診	平成30年1月生	11月28日(水)
1歳6か月児健診	平成29年4月生	11月16日(金)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成28年4月生	11月9日(金)
3歳6か月児健診 (尿検査・視力検査あり)	平成27年4月生	11月8日(木)

■**持ち物** 母子健康手帳・質問票・下靴袋、バスタオル(4か月児)、歯ブラシ(10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児)

あなたの地域の健康推進員が料理講習会を実施します!

健康推進員は、バランスの良い健康料理のレシピを作成し、それを各地区の料理講習会で広めています。今年も冬季料理講習会を11～1月頃に実施しますので、ぜひご参加ください。



成人健診・特定健診の 集団健診を実施します

- 日時** 11月4日(日)・5日(月)・6日(火)
午前9時～10時30分
(番号札を午前8時30分から配布します)
- 場所** 保健センター

成人健診

- 対象** 19歳～39歳(昭和54年4月1日～平成12年3月31日生)で平成30年度未受診の人
- 持ち物** 受診料1,000円、質問票・採尿容器(事前に取りに来た人)、健康手帳・案内ハガキ(持っている人)

特定健診

- 対象** 40歳～74歳(昭和19年4月1日～昭和54年3月31日生)の国民健康保険加入者で平成30年度未受診の人
- 持ち物** 受診券、国民健康保険証、質問票、採尿容器(事前に取りに来た人)、健康手帳(持っている人)
- ※5日・6日のみ託児(9か月～就学前の子ども)あり。(要事前予約)
- ※詳しくは保健センターだよりをご覧ください。
- ※JAで実施する集団健診も特定健診として受診できます。詳しくは問へお尋ねください。

健康推進員主催

こころの健康公開講座

- 「職場も家庭もこころよくなる幸せのルール」
- 日時** 11月21日(水) 午後2時～3時40分
 - 場所** 市民学習交流センター(サンヒルズ甲西)
 - 講師** 井上知子さん(臨床心理士)

湖南工業団地協会主催

メンタルヘルス講座

- 「メンタルヘルス対策が組織の生産性をあげる」
- 日時** 11月28日(水) 午後2時～3時
 - 場所** 水戸まちづくりセンター
 - 講師** 竹内早耶香さん(びわこ学院大学短期大学部講師)
 - 申込方法** 電話かFAXで(公社)湖南工業団地協会(☎75・0200 FAX75・1400)へ

健康こなんポイント
BIWA-TEKUポイント
たまります!

