

けんこう

保健と医療のコーナー



●乳・幼児健診

3〜4か月・1歳6か月・3歳児健診について、該当するお子さんの保護者に健診通知を郵送しました。通知に指定された会場で健診をお受けください。なお、該当する方で通知の届かない場合は、保健センター(☎625・9128)へご連絡を。

対象 3〜4か月児健診：平成21年11月生まれのお子さん ▼1歳6か月児健診：平成20年8月生まれのお子さん ▼3歳児健診：平成19年2月生まれのお子さん

※1歳6か月児健診未受診の方は2歳前まで、3歳児健診未受診の方は4歳前まで受けられます。日程は保健センターへお問い合わせを。また、健診当日に発熱があるなど体調がすぐれない場合は、次回以降の健診をご利用ください。

●結核(BCG)予防接種

対象となる平成21年12月生まれのお子さんの保護者には、今月上旬までに予防票と日程表を郵送しますので、会場で接種をお受けください。予防票などが届かない場合は、保健センター(☎625・9128)

へご連絡を。

●健診データ改善相談

対象 市内在住で、血糖値・コレステロールや中性脂肪・血圧が気になる方、またはその家族 **日時** 3月15〜26日の午後1〜3時(土・日曜日を除く。1人50分程度) **会場** 保健センター(平岡町) **定員** 各2名(先着順) **費用** 無料 **申し込み** 電話で保健センター(☎625・9128) ※特定保健指導対象の方は各医療保険者にご相談を。

●理学療法士による健康相談

対象 市内在住で65歳以上の方介護保険認定者を除く **日時** 会場 ①3月9日(火)午後1時15分〜4時10分：南大沢保健福祉センター、②3月11・25日の午前9時〜11時30分：東浅川保健福祉センター(いずれも1人30分程度) **定員** 各5名(先着順) **費用** 無料 **申し込み** 電話で①は南大沢保健福祉センター(☎679・2205)、②は東浅川保健福祉センター(☎667・1331)

●歯の健康相談

対象 市内在住の方 **内容** 歯ぐきからの出血予防、歯磨きの方法など(健診や治療は行いません) **日時** 3月8日(月)午前9〜11時 **会場** 保健センター(平岡町) **費用** 無料 **申し込み** 電話で保健センター(☎625・9128)

●耳鼻科医による「きこえ」の健康相談

対象 市内在住で60歳以上の方

日時 3月10日(水)午後1時30分〜3時 **会場** 東浅川保健福祉センター **定員** 6名(先着順) **費用** 無料 **申し込み** 電話、または「きこえ」と住所氏名・年齢・ファックス番号を書いて、ファックスで東浅川保健福祉センター(☎667・1331、FAX667・7829) ※検査や治療は行いません。

●からだチェックで健康管理

対象 市内在住で20歳以上の方 **内容** 血圧、体脂肪、体年齢測定など **日時** 3月23日(火)午後1時30分〜4時 **会場** 保健センター(平岡町) **定員** 20名(先着順) **費用** 無料 **申し込み** 電話で保健センター(☎625・9128)

●介護予防講座「女性の排尿トラブルと予防トレーニング」

対象 市内在住で65歳以上の女性(介護保険認定者を除く) **日時** 3月24日(水)午後1時30分〜3時 **会場** 南大沢保健福祉センター **定員** 30名(先着順) **費用** 無料 **申し込み** 電話で南大沢保健福祉センター(☎679・2205) ※手話通訳が必要な方は、3月15日までにお申し込みください。

●講座「子どもの救護法」

対象 市内在住で1〜3歳のお子さんとその保護者 **日時** 3月19日(金)午前10時30分〜正午 **会場** あったかホール **定員** 15組(先着順) **費用** 無料 **申し込み** 3月3日から直接、または電話であつたかホール(☎645・0025)

●講座「ごはんDEげんきげんき DEうち」

対象 4歳〜就学前のお子さんとその保護者 **内容** 五分づき米のおにぎりと粘土で鉛筆を作る実習 **日時** 3月27日(土)午後2時〜3時30分 **会場** 戸吹湯つたり館 **定員** 30名(先着順) **費用** 無料(入館料は必要) **申し込み** 3月20日までに直接、または電話で戸吹湯つたり館(☎696・6113)

3月は自殺対策強化月間

3月は自殺対策強化月間です。保健所で、心の悩みを抱えている方とその家族を対象に、専門医や保健師による心の相談を行っています。電話で保健所保健対策課(☎645・5111、FAX644・9100)までお申し込みください。なお、都は下記の特別相談を実施します。

- 多重債務110番
3月8・9日の午前9時〜午後4時
☎03・3235・1155(都消費生活総合センター)
- 自死遺族相談ダイヤル
3月10〜12日の午前10時〜午後10時
☎03・5206・5063
- 自殺予防いのちの電話
3月10日(水)午前8時〜翌朝8時
☎0120・738・556(フリーダイヤル)
- 24時間特別相談
3月13・14日の午前6時〜翌朝6時
☎03・5286・9090(東京自殺防止センター)

●講座「ごらんDEげんきげんき DEうち」

対象 4歳〜就学前のお子さんとその保護者 **内容** 五分づき米のおにぎりと粘土で鉛筆を作る実習 **日時** 3月27日(土)午後2時〜3時30分 **会場** 戸吹湯つたり館 **定員** 30名(先着順) **費用** 無料(入館料は必要) **申し込み** 3月20日までに直接、または電話で戸吹湯つたり館(☎696・6113)

●口腔(こうくう)ケア教室

対象 市内在住で50〜79歳の方 **内容** 歯科衛生士による口腔ケアの話と実習、栄養士による食事の話など **日時** 3月10日(水)午後1時30分〜3時 **会場** 保健センター(平岡町) **定員** 20名(先着順)

●マナーティブエスタ「触れて、感じて、語りかけ」

費用 無料 **申し込み** 電話で保健センター(☎625・9128)

●市民体力テスト

対象 小学4年生以上の方 **内容** 握力、反復横跳びなど **日時** 3月7日(日)午前9時30分〜午後2時 **会場** 市民体育館(☎625・2305) **費用** 無料 **持ち物** 室内用運動靴、タオルなど **申し込み** 不要、直接会場へ