

母子保健事業をご紹介します!

問合せ 健康づくり課 ☎ 3680

妊 娠 中

● 母子健康手帳交付

妊娠が確認できたら早めに妊娠の届け出をし、母子健康手帳と母と子の健康のしおりの交付を受けましょう。子育て世代包括支援センター「すこやか」(原町保健センター内)、鹿島保健センター、小高保健福祉センターで交付しています。(鹿島、小高での交付は要予約)



● マタニティファミリーセミナー

妊婦さんやその家族が安心して妊娠期を過ごし、出産後も楽しく子育てできるように、セミナーを開催しています。



【栄養編】 妊娠中の栄養、赤ちゃんの離乳食、調理実習

【お産の学校編】 お産の進み方、マタニティヨガ、リラクゼーションなど

【育児編】 赤ちゃんのお風呂の入れ方(沐浴実習)、育児体験、妊婦体験など

乳幼児期

● こんにちは赤ちゃん訪問

生後2か月ごろまでに保健師が家庭訪問し、身体計測や予防接種の情報提供などを行います。育児に関する相談などもできます。



● ベビーとママのリフレッシュ体操

1歳未満の赤ちゃん和妈妈のためのサロンです。赤ちゃん体操やベビーマッサージ、産後のリフレッシュ体操や産後ヨガ、ママ同士の交流、子育てに関する情報交換などを行っています。



● 乳幼児健診

4か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児が対象です。

身体計測や診察のほかに、育児に関する相談も行っています。



● なかよし広場

親子で楽しく遊ぶ場を提供しています。身体計測のほかに、歯や栄養、育児に関する相談ができます。



そ の 他

- 妊産婦健康診査、新生児聴覚検査の助成
- 産後ケア
- ことばの相談会
- 発達相談会
- ママの心の相談会
- 思春期保健教室
- 子育てサークル支援

なども行っています。

～健康講演会&抽選会～みなみそうま健康づくりポイント事業

市では、健康講演会とみなみそうま健康づくりポイント達成者を対象とした抽選会を開催します。

と き 3月26日(月) (受付時間13時～)

第1部健康講演会 13時30分～15時

第2部抽選会 15時～15時30分

ところ 原町保健センター

第1部 健康講演会

演 題 笑い与健康について～笑ってストレス解消!生活習慣病予防!～

講 師 県立医科大学医学部疫学講座教授
大平 哲也氏

対 象 市内在住の方

第2部 抽 選 会

対 象 みなみそうま健康づくりポイント事業に取り組み、基準(3,000)ポイントを達成した方

持参物 健康づくりポイント事業記入台紙またはふくしま健民カード

※みなみそうま健康づくりポイント事業に取り組んだ方で、3月1日までに基準ポイントに達しない場合も記入した台紙を各保健(福祉)センターに提出すると、参加賞がもらえます。

申込期限 3月6日(火)

申込方法 電話

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎ 3680

食育講演会

市では、子どもから大人までの食の大切さをテーマとした食育講演会を開催します。講師は、県内出身できょうの料理などのテレビ出演、雑誌掲載で活躍中の料理家 本田よう一氏です。



本田 よう一氏

とき 2月17日(土)13時~14時30分

ところ 原町保健センター

申込期限 2月13日(火)

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎②3 6 8 0

放射線健康相談員を募集

市では、放射線に対する不安や生活上の問題について聞き取りを行う放射線健康相談員を募集します。

応募資格 (次の全てを満たす方)

①普通自動車免許(A T可)を有する満20歳から65歳未満の方で、平成31年3月31日まで週3日~5日勤務できる方

②パソコンの基本操作ができる方

募集人数 5人程度

応募方法 履歴書を持参または郵送(必着)

応募期限 2月16日(金)

申込先・問合せ

〒975-8686 原町区本町二丁目27

南相馬市健康づくり課 ☎④5 3 8 1

個人積算線量測定の新規申し込み

個人積算線量の測定について、4月から新たに測定を始めるための申込期限をお知らせします。

現在、個人積算線量を測定している方には、継続してガラスバッジを送りますので、申し込み不要です。申込書・同意書は健康づくり課放射線健康調査係(市役所東庁舎)と各保健センター、各生涯学習センターに備え付けてあります。また、一般用ホールボディカウンターの案内は、3月1日号の広報と一緒に配布します。

対象 (次のいずれかを満たす方)

①本市に住民登録している方(震災以降に転出した方を含む)

②市外から市内に避難している方

③市外から市内に通勤・通学している方

測定期間 4月~6月

申込方法 申込書・同意書を持参または郵送

申込期限 2月14日(水)

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎④5 3 8 1

こころの健康相談会

様々な心配などで、「眠れない」「気持ちが落ち着かない」「深酒が続いてる」などのいつもと違う心状態に悩んでいませんか。気軽にご相談ください。

とき 2月22日(木)13時30分~

ところ 小高保健福祉センター

内容 精神科医師による相談

申込期限 2月20日(火)

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎③3 6 8 0

はじめよう 健康活動!教室

月に一度の自由に参加できる気やかな健康づくり教室です。

今月のテーマは「健康づくりの基礎基本②~健康づくりの取り組み方~」です。健康づくりの基本的なことを一緒に学び、健康で元気にすごしてみませんか。

とき 2月20日(火)13時30分~15時
(受付13時10分~)

ところ 原町保健センター

対象 市内に居住している方

講師 県立医科大学リハビリテーション
医学講座主任教授 大井 直往氏

申込期限 2月14日(水)

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎③3 6 8 0

事業所向け

ホールボディカウンター ガラスバッジの申し込み

平成30年度の市内事業所用のホールボディカウンターとガラスバッジの申し込みを開始します。いずれも年度ごとの申し込みが必要です。ご注意ください。

対象

市内の事業所に通勤している方(本市に住民登録していない方を含む)

申込方法

申込書・同意書を持参または郵送

事業所ごとの申し込みです。詳細は健康づくり課にお問い合わせください。

申込期限 2月14日(水)

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎④5 3 8 1