

健康大学こまえ21

「知って得する健康術」

健康大学こまえ21「知って得する健康術」

日時	テーマ	講師
11月7日(金) 午後1時～3時	メタボリックシンドロームについて(講義)	片山隆司さん (かたやま内科クリニック)
11月17日(月) 午前9時30分～正午	気軽にできるウォーキング①	運動指導員
11月21日(金) 午前10時～正午	自分の食事を振り返ろう!	管理栄養士
11月25日(火) 午前10時～正午	気軽にできるウォーキング②	運動指導員
11月28日(金) 午前10時30分～午後1時	みんなで楽しくクッキング! (調理実習)	杉淑子さん (粕江栄養士会)
12月5日(金) 午前10時～正午	口の中の健康は大丈夫? (歯の話・実習)	歯科衛生士
12月8日(月) 午前9時30分～正午	気軽にできるウォーキング③	運動指導員
12月12日(金) 午前10時～正午	今までの振り返りなど	保健師・看護師

〔日程〕 左表のとおり  
〔会場〕 あいとびあセンター  
〔定員〕 先着20人※なるべく全回参加してください。ただし11月7日(金)のみの参加は可  
〔参加費〕 300円(11月28日(金)の参加者のみ。材料代)  
〔申し込み・問い合わせ〕 健康支援課健康推進係 ☎(3488)1181へ。

乳がん・子宮がん検診

乳がん・子宮がん検診

対象	費用	検診内容	実施期間
乳がん	満40～49歳の市民 2,100円(税込)	視診・触診とマンモグラフィ(乳房X線検査)	11月1日(土)～29日(土)
	満50歳以上の市民 1,050円(税込)		
子宮頸がん	満20歳以上の市民 無料	細胞診	

※乳がん・子宮がんの受診間隔は2年に1度です。平成19年度に受診した方は、受診できません。  
※子宮体がんは、受診者が同意する場合頸部がん検診に併せて受診できます。  
※マンモグラフィは、11月14日(金)・25日(火)、12月10日(水)にあいとびあセンターに検診車が来ます。視診・触診を受診した日に医療機関で予約をしてください。

乳がん・子宮がん検診実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号	乳がん	子宮がん
岩瀬外科内科	和泉町3-3-18	(3489)3830	○	—
松岡医院	中和泉5-10-18	(3480)4122	○	○
保坂産婦人科クリニック	東和泉1-21-3	(3488)1103	○	○
和泉多摩川クリニック	〃 3-3-9	(5497)1238	—	○
一の橋内科皮膚科	岩戸南1-4-11	(3430)1214	○	—
小幡医院	猪方3-24-5	(3489)6005	○	—

実施医療機関に直接予約の上、受診してください。  
なお、乳がん検診は視診・触診後、指定日にマンモグラフィを行うセット検診です。  
〔問い合わせ〕 健康支援課健康推進係 ☎(3488)1181

健康と衛生

健康診査 Health

1歳6カ月児健康診査

〔日時〕 11月10日(月)受付時間は午後1時～1時30分〔会場〕 あいとびあセンター〔対象〕 平成19年4月生まれの幼児(持ち物) 母子健康手帳・問診票・保険証。現在使っている幼児の歯ブラシ ※対象者には個別に問診票を送付しています。

3歳児健康診査

〔日時〕 11月13日(木)受付時間は午後1時～1時30分〔会場〕 あいとびあセンター〔対象〕 平成17年10月生まれの幼児(持ち物) 母子健康手帳・問診票・目と耳のアンケート・尿・保険証 ※対象者には個別に問診票を送付しています。

検診 Health

結核検診

受診は、1年度につき1回無料です。勤務先等で検診の機会がある方は受けられません。

健康診査 Health

BCG接種

〔日時〕 11月4日(火)受付時間は午前10時～10時30分〔会場〕 あいとびあセンター〔対象〕 生後3～6カ月未満(5月6日～8月5日生まれ)の乳児 ※通知対象者は7月生まれの乳児(持ち物) 母子健康手帳・予診票

健康講座

〔日時〕 11月7日(金)午前10時から〔定員〕 24人〔内容〕 メタボ対策として1,300～1,400キロカロリーの3回に分けた少人数家族向けの献立(講義と実習)〔講師〕 夏梅美智子さん(料理研究家)〔持ち物〕 エプロン・三角巾・タオル・ふきん

教室 Health

老人クラブ連合会「安全に美味しく食べていただくために」

〔日時〕 11月2日(日)午前10時～正午〔会場〕 中央公民館〔講師〕 向井美恵さん(昭和大学歯学部口腔衛生学教室教授) ※直接会場へお越しください。

育児学級

生後5・6カ月児の保育と離乳食について勉強します。受講中は民生・児童委員の協力により乳児をお預かりします。  
〔日時〕 11月6日(木)受付時間は午後1時～1時20分(3時30分終了予定)〔会場〕 あいとびあセンター〔対象〕 第一子目の保護者(定員) 先着25人〔持ち物〕 母子健康手帳・筆記用具

ママ・パパ学級

現在、第一子を妊娠中のお母さん・お父さんのための講座です。妊娠中の生活、出産、育児について学びながら、お友達づくりをしませんか。  
〔会場〕 あいとびあセンター〔申し込み・問い合わせ〕 健康支援課健康推進係 ☎(3488)1181へ。

健康講座第2弾「料理編」

〔日時〕 11月7日(金)午前10時から〔定員〕 24人〔内容〕 メタボ対策として1,300～1,400キロカロリーの3回に分けた少人数家族向けの献立(講義と実習)〔講師〕 夏梅美智子さん(料理研究家)〔持ち物〕 エプロン・三角巾・タオル・ふきん

11月の介護予防普及啓発事業

▽健口体操 (日程) 10日(月)〔講師〕 原真奈美さん  
▽けがをしない身体づくり (日程) 15日(土)〔講師〕 理学療法士  
▽健康体操教室 (日程) 27日(木)〔講師〕 こまえ苑職員  
〔時間〕 午後1時30分～3時〔定員〕 先着20人※教室開催中の水分は、各自で準備してください。

健康相談 Health

国保加入者のための健康づくりの一環として、保健師と栄養士が、健康や食事などの相談に応じるほか、骨密度測定、体脂肪率・筋肉量測定、動脈硬化要因の有無の判定も行います。  
〔日時・会場〕 ▽10月29日(水)、30日(木)午前10時～午後4時・市役所2階フロア ▽10月31日(金)午前10時～午後2時・あいとびあセンター

育児相談

〔日時〕 10月22日(水)午前9時30分～11時30分〔会場〕 あいとびあセンター〔持ち物〕 母子健康手帳  
〔問い合わせ〕 健康支援課健康推進係 ☎(3488)1181

小児初期救急  
平日夜間診療

休日診療

〔診療日〕 19日・26日  
〔受付時間〕 午前9時～11時30分・午後1時～4時30分  
〔会場〕 あいとびあセンター

○休日応急診療所 ☎(3488)9121  
○休日歯科応急診療所 ☎(3488)9171  
○休日診療薬局 ☎(3488)1519

24時間医療機関案内

○粕江消防署 ☎(3480)0119  
○東京消防庁救急相談センター ☎#7119  
○ひまわり ☎(5272)0303  
http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

24時間医療機関案内

○粕江消防署 ☎(3480)0119  
○東京消防庁救急相談センター ☎#7119  
○ひまわり ☎(5272)0303  
http://www.himawari.metro.tokyo.jp/