

■マキノ健康福祉センター ☎ 27-1128

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
11	水	健康相談・栄養相談 母子健康手帳発行・もの忘れ相談	10:00 ~ 12:00	一般市民	マ(健)
11	水	4カ月児健診	受付 13:30 ~ 14:00	平成16年12月・17年1月生まれ	マ(健)
11	水	10カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:30	平成16年6月・7月生まれ	マ(健)
18・25	水	健康相談・栄養相談 母子健康手帳発行	10:00 ~ 12:00	一般市民	マ(健)
25	水	2歳6カ月児健診	受付 13:30 ~ 14:00	平成14年9月~11月生まれ	マ(健)

※健診や相談場所は、マキノ健康福祉センターは「マ(健)」で場所欄に表記。

■安曇川保健センター ☎ 32-1131

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
12・19・26	木	妊婦相談	受付 9:00 ~ 12:00	妊婦	安(保)
9	月	前期離乳食教室	受付 9:15 ~ 9:30	H17.1月~2月生まれ	安(保)
9	月	後期離乳食教室	受付 13:00 ~ 13:15	H16.9月~10月生まれ	安(保)
10	火	4カ月・10カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H17.1月生まれと H16.7月生まれ	安(保)
10	火	7カ月児健康相談	受付 13:00 ~ 13:15	H16.10月生まれ	安(保)
10・17・24・31	火	親子ひろば	9:30 ~ 11:30	乳幼児と保育者	安(保)
12	木	妊産婦教室(たまごひよこ教室)	10:00 ~ 12:00	妊産婦	安(保)
19	木	1歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H15.8月~10月生まれ	安(保)
27	金	病態別栄養相談	予約制 午前中	一般住民	安(保)
29	日	歯周疾患検診	予約制 午前・午後	40.50.60.70才の方で希望者	安(保)

※健診や相談場所は、安曇川保健センターは「安(保)」で場所欄に表記。

■新旭保健センター(健康推進課) ☎ 25-8110

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
10	火	住民健康相談	9:00 ~ 10:00	一般市民	針
10	火	住民健康相談	10:30 ~ 11:30	一般市民	深
6・13・20・27	金	機能アップ教室「ほほえみ会」	13:00 ~ 16:30	脳卒中等の既往のある方	新(保)
2・9・16・23・30	月	妊婦相談	9:00 ~ 11:00	妊婦	新(保)
11	水	成分献血	10:00 ~ 15:00	予約制	新(保)
12	木	歯科相談	9:15 ~ 9:30	妊婦	新(保)
12	木	歯科相談	9:45 ~ 10:30	1~5歳児の親子	新(保)
13	金	住民健康相談	9:00 ~ 10:00	一般市民	岡
13	金	住民健康相談	10:30 ~ 11:30	一般市民	今
17	火	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	藁
18	水	7カ月児健康相談	9:00 ~ 9:30	H16.10月生まれ	新(保)
18	水	乳児健診(10カ月児)	13:00 ~ 13:30	H16.7月生まれ	新(保)
18	水	乳児健診(4カ月児)	13:30 ~ 14:00	H17.1月生まれ	新(保)
20	金	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	安
24	火	1歳6カ月児健診	13:00 ~ 14:00	H15.10~11月生まれ	新(保)
25	水	新鮮野菜料理教室	10:00 ~ 13:00	一般市民(要申し込み)	新(保)
27	金	住民健康相談・栄養相談・介護相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	新(保)
27	金	郷土料理講習会	10:00 ~ 13:00	一般市民(要申し込み)	新(保)

※健診や相談場所は、新旭保健センターは「新(保)」、針江公民館は「針」、深溝丸沢会館は「深」、藁園ふれあい会館は「藁」、安養寺会館は「安」で、場所欄に表記。

■今津保健センター ☎ 22-5101

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
6	金	妊婦相談・母子手帳発行	受付 9:00 ~ 11:30	妊婦	今(保)
12・19・26	木	一般健康相談		一般市民	今(保)
6・20	金	栄養相談(予約制)	受付 9:30 ~ 15:00	一般市民	今(保)
9	月	妊婦教室(たまごひよこ教室)	13:30 ~ 15:00	妊婦	今(保)
16	月	7カ月児健康相談 (中期・後期離乳食教室)	受付 13:00 ~ 13:30	H16年10月生まれ	今(保)
17	火	1歳6カ月児健診	受付 12:45 ~ 13:15	H15年10月生まれ	今(保)
18	水	4カ月児健診・10カ月児健診	受付 12:45 ~ 13:15	H17年1月・H16年7月生まれ	今(保)
19	木	前期離乳食教室	13:30 ~ 15:00	H17年1月・2月生まれ	今(保)
26	木	むし歯予防教室	受付 9:15 ~ 9:45	H15年4月・5月生まれ	今(保)
11	水	ポリオ	受付 13:30 ~ 14:00	実施日において生後3カ月以上90カ月未満で、2回の投与が終了していない乳幼児	今(保)
19	木				今(保)
27	金	胃がん検診	受付	受診希望者に通知 午前8時頃から開始	今(西)
6月7	火			40歳以上の方	今(上)

※健診や相談場所は、今津保健センターは「今(保)」、公民館西分館は「今(西)」、上コミュニティセンターは「今(上)」で場所欄に表記。

健康生活



してありますか?

5月 健康診査等カレンダー

健診や相談・教室はどの保健(健康福祉)センターでも受けられますが、事前に最寄りのセンターまでお問い合わせください。母子健康手帳はどの保健(健康福祉)センターでも発行できます。

各種健診の申し込みを受け付けています。  
基本健診は各支所において5月から7月にかけて実施します。昨年度受診された方やすでに申し込みされた方には今月中に受診票を送付します。新たに受診希望の方は各保健センターへお申し込みください。なお、医療機関における健診も同じ時期です。昨年度まで一部の町で行っていた健診と時期が異なりますのでお間違えのないようお願いいたします。

保健師からのお知らせ



●食育教室開催します! ~春・夏の部~

健康推進課では、食を通じた健康づくり活動として食育料理教室を開催します。楽しく料理をし、食事をしながら、自分の健康について考えてみませんか。

▼郷土料理講習会

経験豊富な先輩から生活の智慧がたくさんつまった料理を教えてください。

【日程】①5月27日(金) ②7月17日(日)

【時間】10時~13時

【場所】新旭保健センター

【参加費】200円 【定員】15名

▼新鮮野菜料理教室  
地元野菜を使った料理教室です。



郷土料理講習会



新鮮野菜料理教室

【日程】①5月25日(水) ②7月8日(金)  
③8月3日(水)  
【時間】10時~13時  
【場所】新旭保健センター  
【参加費】200円 【定員】15名  
【申込・問い合わせ先】健康推進課 ☎(25)8110

■朽木保健センター ☎ 38-3111

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
9	月	大腸がん検診説明会	10:00 ~ 11:00	40歳以上の希望者	朽(保)
9	月	大腸がん検診説明会	14:00 ~ 15:00	40歳以上の希望者	生
11	水	お達者くらぶ	13:30 ~ 16:00	脳卒中等既往のある方	朽(保)
12	木	幼児歯科健診	9:30 ~ 11:30	平成15年11月~平成16年2月生まれ、平成14年11月~平成15年2月生まれ、平成13年11月~平成14年2月生まれ	朽(保)
16	月	栄養相談	10:00 ~ 15:00	希望者(予約制)	朽(保)
17	火	胃がん検診	8:30 ~ 10:30	40歳以上の申込み者	朽(保)
23	月	基本健康診査	~	30歳以上の申込み者	
24	火	基本健康診査	~	30歳以上の申込み者	
25	水	チャレンジデー	0:00 ~ 21:00	全住民	朽(保)
26	木	乳幼児健診	受付 13:00 ~ 14:00	平成16年7月・10月・平成17年1月生まれの児、平成15年11月・平成14年11月・平成13年11月生まれ	朽(保)
30	月	お達者くらぶ	13:30 ~ 16:00	脳卒中等既往のある方	朽(保)

※健診や相談場所は、朽木保健センターは「朽(保)」、生杉集会所は「生」で場所欄に表記。  
※基本健康診査の会場・受付時間は、受診票と一緒に送付した日程表をご覧ください。

■高島保健センター ☎ 36-8008

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
10	火	前期離乳食教室	受付 9:30 ~ 9:45	平成17年1月生まれ	高(保)
12~14・16~20・22		基本健康診査		詳細は受診票と一緒にお配りした予定表でご確認ください	
18	水	4カ月児健診・10カ月児健診	受付 9:00 ~ 9:30	平成16年12月・平成17年1月・平成16年6・7月生まれ	高(保)
24	火	7カ月児健康相談・後期離乳食教室	受付 9:30 ~ 9:45	平成16年9月生まれ	高(保)
26	木	1歳6カ月児歯科健診	受付 13:30 ~ 14:00	平成15年8月~10月生まれ	高(保)
26	木	成分献血	10:00 ~ 14:00	希望者(要予約)	高(保)
27	金	胃がん検診	受付	昭和41年3月31日以前生まれ(要予約)	高(保)
27	金	乳がん検診	受付	昭和41年3月31日以前生まれ(要予約)	高(保)
6・13・20・27	金	おやこの広場	9:00 ~ 11:15	乳幼児と保育者	高(保)
6・13・20・27	金	母子健康手帳発行	10:00 ~ 11:30	妊婦	高(保)

※健診や相談場所は、高島保健センターは「高(保)」で場所欄に表記。

はみだし健康情報

日頃から、適度な運動を心がけましょう。(5月25日はチャレンジデーです。)

はみだし健康情報

今月から基本健康診査が始まります。お近くの会場です必ず受診してください。