

# 健康づくり

特集号

4/1

平成15年(2003年)  
平塚市  
健康福祉部 健康課  
電話23-1111・内線2667 FAX23-9467  
http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/kenko/

# 応援します

## 相談

保健師、管理栄養士、歯科衛生士、助産師などの専門職が、みなさんからの相談をお受けします。電話での相談や来所のほか、訪問相談もしています。

- ◇毎週1回育児相談
- ◇毎月2回健康相談

保健センターで開催中

## 乳幼児健康診査

0歳から3歳までの健康診査では、お子さんの身体計測や成長発達の確認ができます。また、日ごろの不安や悩みも、お気軽にご相談ください。

### 【受診方法】

4か月児、8か月10か月児健康診査は、実施医療機関に直接お申し込みください。  
1歳6か月児、3歳児健康診査は対象月の前月に案内をお送りします。

## 子育て教室

父親・母親になる方へ妊娠中から子育てに関する最新の情報を提供します。また、友達づくりの場としても最適です。

～メニュー～  
◇安心して出産を

## 予防接種

子どもの予防接種のうち、ポリオは集団接種、そのほかは実施医療機関で接種できます。  
また、65歳以上の方を対象にインフルエンザ予防接種の費用を一部負担します。

## 健康教室

生活習慣病の予防や改善のための健康教室を公民館などで実施しています。

- 医師の話コース
- 栄養・調理実習コース
- 運動コース(ウォーキングの基礎など)

- ◇楽しく育児を
- ◇親も子も一緒に成長を
- ◇祖父母の方に最新情報を

## 基本健診

毎年定期的に基本健診を受けて、自分の健康管理に役立てましょう。  
対象者(40歳以上)には、世帯ごとに案内をお送りします。

## がん検診

がんは日本人の死亡原因の第一位です。早期発見のため定期的に検査を受けましょう。  
対象者には、世帯ごとに案内をお送りします。

(40歳以上)  
大腸がん・胃がん・肺がん  
(30歳以上・女子)  
子宮がん・乳がん



看護師

理学療法士

助産師

歯科衛生士

保健師

管理栄養士

関係保健衛生機関のみなさん。

## ～健康チェックらん～(気になるところは2・3・4面の番号へ)

### (0～5歳ころ)

- お母さんからもらった免疫はずっとあるの? ⇒4へ
- 子育ては母親だけの役割? ⇒6・12へ
- 歯みがき嫌い、どうすればいいの? ⇒7・9へ
- 3歳の生活リズムは100歳まで ⇒8へ
- 離乳食は0歳まで、1歳からは大人と同じ? ⇒5へ
- 野菜嫌いの場合は野菜ジュースを飲めば安心? ⇒11へ
- SIDS(乳幼児突然死症候群)の予防で安心育児 ⇒9・10へ



### (6～20歳ころ)

- 夜食はカップラーメンでいいかしら? ⇒15へ
- 初期むし歯って言われたらどうしたらいいの? ⇒9へ
- 予防接種を忘れていませんか? ⇒13・23へ
- 考えてみよう、性のこと ⇒14へ
- ご飯は太ってホント? ⇒17へ
- 朝食を食べないとどうなるの? ⇒15へ



### (20～40歳ころ)

- 歯みがきのときの出血は歯ぐきからのSOS ⇒16へ
- これからも若々しい女性でいるために ⇒18へ
- 働きながらの出産と育児、できるかな? ⇒1・6へ
- 妊娠中の食事は2人分必要? ⇒2へ
- 便秘気味? ⇒24へ
- 禁煙したい方へ、耳より情報 ⇒19へ
- 心と体の、休養のススメ ⇒21へ
- ウイルス性肝炎から身を守れますか? ⇒22へ



### (40歳以上)

- 歯医者さんに行くのは痛くなってから? ⇒20へ
- 夜9時以降に帰宅したときのお酒と食事、どうしよう? ⇒25へ
- 健康的に年を重ねたいあなたへ ⇒25へ
- 年をとると肉が苦手に… ⇒23へ
- 健康ボランティアにチャレンジしませんか? ⇒24～27へ

