



各種健(検)診等の年間日程は「朝霞市保健センターガイド」に掲載しています。

問/健康づくり課(保健センター内)
☎465-8611 FAX466-7522
※各種相談の日程は、34ページをご覧ください。



乳幼児と保護者の方へ

※費用：無料 ※会場：保健センター

内容	日時・会場	対象	その他																					
離乳食ステップアップ教室	7月9日(木) 午前10時～正午 もしくは午後1時30分～3時30分	平成26年10・11・12月生の第1子のお子さんとその保護者1名	定員/午前18組・午後18組(先着順) 申/6月4日(休)から(電話で要予約)																					
マタニティ教室 ※土曜日はパパも参加できます	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>程</th> <th>実施時間</th> <th>対象(初妊婦)</th> <th>内容</th> <th>その他</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">7月 (じっくり2日コース)</td> <td>1回目:2日(木) ※妊婦のみ対象</td> <td>午後1時～4時</td> <td rowspan="2">H27年10～12月 出産予定</td> <td>妊娠中の栄養と調理実習、 妊娠中の歯のびい講座</td> <td rowspan="2">申/8月(1日コース)は電話 で6月18日(休)から予約受付 開始 ※7月(2日コース)はすで に受け付けを行っています。 定員/7月、8月ともに36人</td> </tr> <tr> <td>2回目:11日(出) ※妊婦・パパになる方対象</td> <td>午前10時～午後4時</td> <td>お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映</td> </tr> <tr> <td>8月 (短縮1日コース)</td> <td>22日(出) ※妊婦・パパになる方対象</td> <td>午前10時～午後4時</td> <td>H27年11月～ H28年1月出産予定</td> <td>お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	日	程	実施時間	対象(初妊婦)	内容	その他	7月 (じっくり2日コース)	1回目:2日(木) ※妊婦のみ対象	午後1時～4時	H27年10～12月 出産予定	妊娠中の栄養と調理実習、 妊娠中の歯のびい講座	申/8月(1日コース)は電話 で6月18日(休)から予約受付 開始 ※7月(2日コース)はすで に受け付けを行っています。 定員/7月、8月ともに36人	2回目:11日(出) ※妊婦・パパになる方対象	午前10時～午後4時	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	8月 (短縮1日コース)	22日(出) ※妊婦・パパになる方対象	午前10時～午後4時	H27年11月～ H28年1月出産予定	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映			
日	程	実施時間	対象(初妊婦)	内容	その他																			
7月 (じっくり2日コース)	1回目:2日(木) ※妊婦のみ対象	午後1時～4時	H27年10～12月 出産予定	妊娠中の栄養と調理実習、 妊娠中の歯のびい講座	申/8月(1日コース)は電話 で6月18日(休)から予約受付 開始 ※7月(2日コース)はすで に受け付けを行っています。 定員/7月、8月ともに36人																			
	2回目:11日(出) ※妊婦・パパになる方対象	午前10時～午後4時		お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映																				
8月 (短縮1日コース)	22日(出) ※妊婦・パパになる方対象	午前10時～午後4時	H27年11月～ H28年1月出産予定	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映																				
乳幼児健康診査	7月の乳幼児健診			※左記の方へ、個別通知します。 (6月上旬発送予定)																				
	4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診																				
	H27年3月生まれ	H26年9月生まれ	H25年12月生まれ	H24年3月生まれ																				
定期予防接種	生後1か月児(H27年5月生まれ)に個別通知します(6月中旬発送予定)。																							



成人の方へ

※費用については、特に記載しているもの以外は無料です。

内容	日時・会場	対象	その他
成人歯科健診	7月15日(木)・16日(木)・23日(木) 午前9時～午後3時 保健センター	16歳以上の市民 定員/1日120人 (午前:60人、午後:60人)	内容/歯と歯ぐきの健診およびブラッシング指導 申/健康づくり課(電話で要予約) 申込期間/6月1日(月)～29日(月)



健康づくりを応援するページ へるすアツアツ あさか健康プラン21(第2次) ～みんなでつくる健康のまち～

問/健康づくり課
☎465-8611

市では、「あさか健康プラン21(第2次)」により、健康づくり活動を推進しています。「あさか健康プラン21(第2次)」は、第1次計画に引き続き疾病や障害があっても「健康」な状態を作ることができるという前向きな発想のもと、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を全体目標とし、市民との協働によりつくられた計画です。

「暮らしの中から健康づくり」をテーマに

健康観、食生活、身体活動、休養・こころ、喫煙、飲酒、歯科・口腔の7つの柱で健康づくりのポイントをライフステージごとに提案しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください



一人ひとりができることをライフステージごとに提案します!

乳幼児・学齢期(～18歳)

- ・1日3回規則正しい食事をしましょう
- ・運動やスポーツなどで毎日体を動かしましょう
- ・歯磨きの習慣をつけましょう

青年期・壮年期(19～64歳)

- ・1日3食バランスよく食べましょう
- ・日常生活の中で、自分にあった方法で積極的に体を動かしましょう
- ・生きがいや趣味をもちましょう
- ・健康診査・がん検診を受けましょう

高齢期(65歳～)

- ・薄味を心がけましょう
- ・80歳で20本の歯を残せるようにしましょう
- ・活動に参加し、地域とつながりましょう

健康あさか 普及員活動報告

意見交換会で健康づくりについて話し合った内容のもと、黒目川花まつりの際に産業文化センターで健康づくりイベントを行いました。健康あさか普及員が、ウォーキングの効果についてチラシを配布し、「まずは、3,000歩から歩いてみませんか!」と普及活動を行いました。



ウォーキングの効果 まずは3,000歩!

- ①メタボリックシンドローム・生活習慣病の予防・改善
- ②ロコモティブシンドロームの予防
- ③便秘の解消
- ④認知症予防・ストレス解消

健康あさか 普及員って?

健康あさか普及員とは、朝霞市と一緒に市民の健康づくりを推進していく方です。登録制で、意見交換会や勉強会などもあります。共に朝霞スタイルの健康づくりを広め、進めていきます。

健康あさか 普及員大募集!

私たちと一緒に朝霞スタイルの健康づくりを広めませんか?

問/健康づくり課(保健センター内) ☎465-8611