



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 ☎466-7522

※各種相談の日程は、30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	4月27日(木) 午前10時～正午 もしくは午後1時30分～3時30分	平成28年5月～9月生まれの 第1子とその保護者1人	申/3月9日(木)から (電話で要予約)																	
マタニティ教室	<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>4月 (短縮1日コース)</td> <td>22日(出) ※初妊婦・パピパになる方対象</td> <td>午前10時～ 午後4時</td> <td>H29年7月～9月 出産予定</td> <td>お産の進み方、パピパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映</td> <td rowspan="2">申/5月(基本2日コース) は電話で3/16(木)から予 約受付開始 ※4月(短縮1日コース)はす でに受け付けを行っています。</td> </tr> <tr> <td>5月 (基本2日コース)</td> <td>1回目：11日(木) ※初妊婦のみ対象 2回目：20日(出) ※初妊婦・パピパになる方対象</td> <td>午後1時～ 4時 午前10時～ 午後4時</td> <td>H29年8月～10月 出産予定</td> <td>妊娠中の歯っぴい講座 妊娠中の栄養と調理実習 お産の進み方、パピパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映</td> </tr> </tbody> </table>	日	程	実施時間	対象(初妊婦)	内容	その他	4月 (短縮1日コース)	22日(出) ※初妊婦・パピパになる方対象	午前10時～ 午後4時	H29年7月～9月 出産予定	お産の進み方、パピパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	申/5月(基本2日コース) は電話で3/16(木)から予 約受付開始 ※4月(短縮1日コース)はす でに受け付けを行っています。	5月 (基本2日コース)	1回目：11日(木) ※初妊婦のみ対象 2回目：20日(出) ※初妊婦・パピパになる方対象	午後1時～ 4時 午前10時～ 午後4時	H29年8月～10月 出産予定	妊娠中の歯っぴい講座 妊娠中の栄養と調理実習 お産の進み方、パピパ講座、 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															
4月 (短縮1日コース)	22日(出) ※初妊婦・パピパになる方対象	午前10時～ 午後4時	H29年7月～9月 出産予定	お産の進み方、パピパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	申/5月(基本2日コース) は電話で3/16(木)から予 約受付開始 ※4月(短縮1日コース)はす でに受け付けを行っています。															
5月 (基本2日コース)	1回目：11日(木) ※初妊婦のみ対象 2回目：20日(出) ※初妊婦・パピパになる方対象	午後1時～ 4時 午前10時～ 午後4時	H29年8月～10月 出産予定	妊娠中の歯っぴい講座 妊娠中の栄養と調理実習 お産の進み方、パピパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映																
乳幼児健康診査	4月の乳幼児健診																			
	4か月児健診 H28年12月生まれ	10か月児健診 H28年6月生まれ	1歳6か月児健診 H27年9月生まれ	3歳児健診 H25年12月生まれ																
定期予防接種	B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌等 日本脳炎																			
	生後1か月児(H29年2月生まれ) 3歳児(H26年2月生まれ)																			

※左記の方へ、個別通知します。
(3月上旬発送予定)

※左記の方へ、個別通知します。

平成28年度高齢者肺炎球菌定期予防接種のお知らせ(希望する方)

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。現在実施中の高齢者肺炎球菌定期予防接種は、3月31日(金)までとなります。以下の対象者で接種を希望される方は、早めに接種をしてください(平成28年12月末時点で接種していない方には、1月下旬に黄色のはがきを送付しています)。

対象/平成28年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳となる下記生年月日の方

昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生
昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生
昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生	大正10年4月2日～大正11年4月1日生
昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生	大正5年4月2日～大正6年4月1日生

※過去に接種したことのある方は対象外です。

※今回の対象者が公費助成を受けられるのは平成28年度のみです。4月1日(出)以降に接種する場合は、全額自己負担となります。

3月1日～8日は女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすために、3月1日から8日を「女性の健康週間」とし、女性の健康づくりをすすめています。

市では、乳がん検診、子宮がん検診を実施しています。この機会にぜひ自分の健康について考えてみましょう。(詳しくは、市ホームページをご覧ください)

なお、乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のため月1回の自己検診を習慣づけましょう(月経終了4～5日後くらい、閉経後の人は毎月日を決めるなど)。自己検診と並行して、必ず定期検診を受けましょう。

乳がんグローブを配布します

日時/3月3日(金)・10日(金) 午後2時～3時

会場/保健センター

※パネル展示、しこりの触診体験ができます。

～3月は自殺対策強化月間～

メンタルチェックシステム「こころの体温計」をご利用ください

「こころの体温計」で「うつ」状態を
早めにチェック! 早めに相談!!
「こころの体温計」とは……



あなたや、あなたの大切な家族等のストレス状況や落ち込み度といった“こころ”の状態を、スマートフォンなどで気軽にチェックできます。

アクセス方法

- ・市ホームページ→「こころの体温計」で検索
- ・<https://fishbowlindex.jp/asaka/> にアクセス
- ・右上のQRコードを読み取る。