

平成 27 年度 健康相談等日程表 (8 面の続き)

●健康相談【場所】①市役所 1 階ロビー

日程	測定項目	日程	測定項目
4 月	2 日 足指力	10 月	1 日 体組成
	16 日 脳年齢		15 日 骨密度
5 月	7 日 体組成	11 月	5 日 血管年齢
	21 日 骨密度		19 日 足指力
6 月	4 日 血管年齢	12 月	3 日 脳年齢
	18 日 足指力		17 日 体組成
7 月	2 日 脳年齢	1 月	7 日 骨密度
	16 日 体組成		21 日 血管年齢
8 月	6 日 骨密度	2 月	4 日 足指力
	20 日 血管年齢		18 日 脳年齢
9 月	3 日 足指力	3 月	3 日 体組成
	17 日 脳年齢		17 日 骨密度

【日時】毎月第一・三木曜日午前 9 時 30 分～11 時
※申込不要

②【場所】福生地域体育館

日程	測定項目	時間
4 月 6 日 (月)	足指力 体組成	午前 9 時 30 分～11 時 ※申込不要
5 月 14 日 (木)	足指力 血管年齢	
7 月 31 日 (金)	足指力 骨密度	
9 月 14 日 (月)	足指力 体組成	
11 月 25 日 (水)	足指力 血管年齢	
12 月 8 日 (火)	足指力 骨密度	
1 月 14 日 (木)	足指力 体組成	
3 月 8 日 (火)	足指力 血管年齢	

●ヘルスチェック (申込制)

日程	時間帯
4 月 9 日 (木)	午前
5 月 15 日 (金)	午後
6 月 9 日 (火)	午前
7 月 14 日 (火)	午前
8 月 11 日 (火)	午前
9 月 18 日 (金)	午前
10 月 8 日 (木)	午後
11 月 12 日 (木)	午前
12 月 21 日 (月)	午後
1 月 15 日 (金)	午前
2 月 9 日 (火)	午後
3 月 30 日 (水)	午前

【場所】保健センター
【時間】〈午前〉①午前 9 時 30 分受付②午前 10 時 30 分受付
〈午後〉①午後 1 時 30 分受付
②午後 2 時 30 分受付
【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成、足指力の測定
※前回受けた方は、6 か月経ってからお申し込みください。

●BCG 集団接種

日程
4 月 14 日 (火)
5 月 18 日 (月)
6 月 17 日 (水)
7 月 22 日 (水)
8 月 21 日 (金)
9 月 10 日 (木)
10 月 16 日 (金)
11 月 20 日 (金)
12 月 14 日 (月)
1 月 21 日 (木)
2 月 19 日 (金)
3 月 18 日 (金)

【受付時間】午後 0 時 50 分
【場所】保健センター
【対象】生後 1 歳に至るまでの乳児 (標準的接種期間: 生後 5～8 か月未満※1 回の接種で完了)
【持ち物】母子健康手帳・予診票
※本人の体調が分かる保護者の方が同伴してください。

乳幼児健康診査日程表の続き

●すくすく歯科健診

日程	曜日
4 月 1 日・15 日	水
5 月 13 日・20 日	
6 月 3 日・17 日	
7 月 1 日・15 日	
8 月 5 日・19 日	
9 月 2 日・16 日	
10 月 7 日・21 日	
11 月 4 日・18 日	
12 月 2 日・16 日	
1 月 6 日・20 日	
2 月 3 日・17 日	
3 月 2 日・16 日	

【受付時間】午後 1 時～2 時
【場所】保健センター
【対象】3 歳 11 か月になる月までの乳幼児
【持ち物】母子健康手帳・歯ブラシ・コップ
【申込み】電話で保健センターへ。
※対象年齢の方にはフッ素塗布を行います。歯ブラシを 2 本お持ちください。

健康づくり推進員コーナー
1 月 31 日、健康づくり講演会「元気はあなたの食から」の改善で元気は「つら」を開催しました。
当日は、公立福生病院の中出直子管理栄養士を講師としてお招きし、BMI (体格指数) や血圧、脂質など健康診断で気になる数値を中心に、それらを食事などで改善するかについてお話ししていただきました。
また、会場には身長・体重の計測を行うコーナーを設け、身長と体重で BMI

健康づくり推進員コーナー
1 月 31 日、健康づくり講演会「元気はあなたの食から」の改善で元気は「つら」を開催しました。
当日は、公立福生病院の中出直子管理栄養士を講師としてお招きし、BMI (体格指数) や血圧、脂質など健康診断で気になる数値を中心に、それらを食事などで改善するかについてお話ししていただきました。
また、会場には身長・体重の計測を行うコーナーを設け、身長と体重で BMI

すくすくベビークラス (ねんねのじん)
赤ちゃんとの生活で戸惑うことはありませんか? 保健センターでは、赤ちゃんの成長に沿った親子での教室を開催します。
【日時】4 月 23 日 (木) 午前 10 時～11 時 30 分ごろ
【場所】保健センター
【対象】2～5 か月ぐらいの赤ちゃんとその保護者
【定員】親子先着 20 組
【内容】ねんねのころの赤ちゃんとのふれあい遊びや赤ちゃんのからだのケア、赤ちゃんとからだのケア、予防接種についてなどをお話しします。実際に赤ちゃんとの遊び、ほかのお母さんとの交流もしながら、楽しい時間を過ごしませんか。身体測定もできますよ。
【申込み】3 月 17 日 (火) から保健センター ☎ 552・0061 へ。

すくすくベビークラス (ねんねのじん)
赤ちゃんとの生活で戸惑うことはありませんか? 保健センターでは、赤ちゃんの成長に沿った親子での教室を開催します。
【日時】4 月 23 日 (木) 午前 10 時～11 時 30 分ごろ
【場所】保健センター
【対象】2～5 か月ぐらいの赤ちゃんとその保護者
【定員】親子先着 20 組
【内容】ねんねのころの赤ちゃんとのふれあい遊びや赤ちゃんのからだのケア、赤ちゃんとからだのケア、予防接種についてなどをお話しします。実際に赤ちゃんとの遊び、ほかのお母さんとの交流もしながら、楽しい時間を過ごしませんか。身体測定もできますよ。
【申込み】3 月 17 日 (火) から保健センター ☎ 552・0061 へ。

手話講習会

聴覚障害者への理解と、手話によるボランティア活動を希望する皆さん、ぜひご参加ください。

▼①入門 (昼)
【日時】5 月 15 日～平成 28 年 3 月 11 日の毎週金曜日午前 10 時～正午 (全 33 回)
【対象】市内在住・在勤の方で手話学習経験のない方
【定員】30 人 (抽選)

▼②基礎 (夜)
【期間】5 月 13 日～平成 28 年 3 月 9 日の毎週水曜日午後 7 時～9 時 (全 33 回)
【対象】市内在住・在勤の方で手話学習経験 1 年以上の方
【定員】40 人 (抽選)
※夏休み期間中の保育については、ご相談ください。

<①②共通>
【開講式】5 月 10 日 (日) 午前 10 時～正午
【閉講式】平成 28 年 3 月 13 日 (日)

午前 10 時～正午
【場所】福祉センター
【参加費及びテキスト代】
①入門 (4,000 円程度、入門・基礎の内容を含む。DVD 付)
②基礎 (500 円ただし、テキストをお持ちでない方は、テキストを購入していただきます。)
【運営】福生市手話講習会運営委員会
【申込み】3 月 16 日 (月)～4 月 20 日 (月) 必着で、福祉センター等にある所定の申込用紙で社会福祉協議会・ふっさボランティア・市民活動センター (〒197-0004 福生市南田園 2-13-1 福祉センター内) へ直接または郵送でお申し込みください。後日、開校式のご案内をはがきで連絡します。
※難聴者・中途失聴者の方はご相談ください。小学生・中学生の方の申込みはご遠慮ください。
【問合せ】ふっさボランティア・市民活動センター (福祉センター内) ☎ 552・2122、☎ 553・7532

脳卒中や交通事故のあと、集中するのが難しくなった。新しいことを覚えたいですか?
こんな症状でお困りではありませんか?
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061
【相談員】社会福祉士等
【場所】市役所
【対象】高次脳機能障害の当事者及び家族等
【申込み】3 月 18 日 (水) から障害福祉課 ☎ 551・1742 へ。
【日時】4 月 14 日 (火) 午後 2 時～4 時
【相談員】作業療法士等
【日時】4 月 28 日 (火) 午後 2 時～4 時
【相談員】社会福祉士等
【①②共通】
【場所】市役所
【対象】高次脳機能障害の当事者及び家族等
【申込み】3 月 18 日 (水) から障害福祉課 ☎ 551・1742 へ。
【日時】4 月 23 日 (木) 午後 1 時 30 分～3 時、以後平成 28 年 3 月まで毎月第四木曜日 (8・12 月を除く)
【場所】西多摩医師会館 (青梅市東青梅 1-167-12)
【対象】糖尿病の方、糖尿病予備群の方およびその家族
【申込み】事前に電話で西多摩医師会 ☎ 0428・232171 へ。

がすぐ分かる表を配布しました。100 人もの方に会場に、大変盛況のうちにと終わりました。
健康づくり推進員では、市民の具体的な健康づくり活動の企画・運営・支援の参加と普及を図っています。活動に興味のある方は、ぜひ保健センターへお問い合わせください。
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061
【相談員】社会福祉士等
【場所】市役所
【対象】高次脳機能障害の当事者及び家族等
【申込み】3 月 18 日 (水) から障害福祉課 ☎ 551・1742 へ。
【日時】4 月 14 日 (火) 午後 2 時～4 時
【相談員】作業療法士等
【日時】4 月 28 日 (火) 午後 2 時～4 時
【相談員】社会福祉士等
【①②共通】
【場所】市役所
【対象】高次脳機能障害の当事者及び家族等
【申込み】3 月 18 日 (水) から障害福祉課 ☎ 551・1742 へ。
【日時】4 月 23 日 (木) 午後 1 時 30 分～3 時、以後平成 28 年 3 月まで毎月第四木曜日 (8・12 月を除く)
【場所】西多摩医師会館 (青梅市東青梅 1-167-12)
【対象】糖尿病の方、糖尿病予備群の方およびその家族
【申込み】事前に電話で西多摩医師会 ☎ 0428・232171 へ。



西多摩医師会からのお知らせ

西多摩医師会糖尿病教室
医師、歯科医師、薬剤師、看護師、管理栄養士、トレーナーによる講義を行います (11 月は糖尿病食試食も有ります)。
希望者には血糖測定もを行います。
【日時】4 月 23 日 (木) 午後 1 時 30 分～3 時、以後平成 28 年 3 月まで毎月第四木曜日 (8・12 月を除く)
【場所】西多摩医師会館 (青梅市東青梅 1-167-12)
【対象】糖尿病の方、糖尿病予備群の方およびその家族
【申込み】事前に電話で西多摩医師会 ☎ 0428・232171 へ。