

人間ドック費用の助成

▼対象 6月2日(月)～平成27年2月28日(土)に、和歌山県後期高齢者医療広域連合の健康診査と人間ドックを同時受診する方 ▼申請期限 平成27年3月10日(火)まで。詳細はお問い合わせください。※今年から健康診査の書類に人間ドック申請書類が同封されています。必要の方はご連絡ください。  
▼申請・問合先 保険総務課 435・1062

HIV休日即日抗体検査

6月1日～7日は「HIV検査普及週間」です。当日に結果が出る無料・匿名の検査を実施します。  
▼日時 6月8日(日) 10時～15時  
▼場所 保健所 ▼定員 先着20人 ※予約優先。当日受付可、直接お越しください。▼予約・問合先 保健対策課 488・5118

栄養教室(6月)

●マタニティクッキング  
▼日時 6月4日(水) 13時30分～15時30分 ▼定員 20人(抽選)  
▼申込 5月28日(水)までに電話で  
▼場所・申込・問合先 南保健センター 447・0310

チャレンジ健康わかやま策定

健康わかやま21の第2次計画。市民が主体となり健康づくりに取り組み、「元氣わかやま市」の実現をめざします。詳細は市HPをご覧ください。



安全なお弁当づくり4か条!

行楽の楽しみ・お弁当を作る時には次のことに注意しましょう。  
①必ず当日に作る ②食材はよく火を通し、素早く冷ましてから詰める ③おにぎりはラップに包んでにぎる ④食べるまでは涼しく陽のあたらないところに保管  
▼問合先 生活保健課 488・5112

タカラダニがもしも!

これから初夏にかけて、日なたに「タカラダニ」が群がっていることがあります。人体に害はないとされており、水や殺虫剤で駆除できます。セアカゴケグモと見間違えないようにお願いします。



↑タカラダニ(体長約1mm)

●美胃歯気!カミカミ献立  
▼日時 6月17日(火) 13時30分～15時30分 ▼定員 25人(抽選)  
▼申込 6月10日(火)までに電話で  
▼場所・申込・問合先 北保健センター 464・5051

禁煙はじめませんか

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日は「禁煙週間」です。たばこは吸う人だけでなく、吸わない人の健康にも大きな影響を及ぼします。自分の意志だけで治すことは難しいニコチン依存症。禁煙外来や禁煙相談などの利用で禁煙をはじめませんか。  
▼問合先 地域保健課 488・5121

リレーフォーライフ・ジャパン2014わかやま

ひとりじゃない、仲間との絆をつなげよう!がん征圧・がん患者支援チャリティーイベントです。  
▼日時 5月24日(土) 12時～5月25日(日) 13時 ▼場所 和歌山城砂の丸広場 ▼内容 24時間リレーウォーク、ルミナリエメッセーじなど ▼問合先 リレーフォーライフ・ジャパン2014和歌山実行委員会事務局 080・3867・5757、HPアドレス: http://ameblo.jp/rl-wakayama

子育て通信

保健センター問合先	中保健センター Tel.488-5122	南保健センター Tel.447-0310
	西保健センター Tel.455-4181	北保健センター Tel.464-5051

赤ちゃんの交流会やふれあい遊び♪

●赤ちゃん広場  
日時 ①6月17日(火) ②6月26日(日) 13時30分～15時30分  
※1週間前までに要申込  
対象 生後2～5か月児と保育者  
場所・申込・問合先 ①中保健センター ②北保健センター

●にこにこ相談室  
日時 6月19日(日) 9時30分～11時30分  
対象 0歳児と保育者  
定員 20組(抽選)  
申込 6月12日(日)までに電話で  
場所・申込・問合先 西保健センター

●ほっと広場  
日時 6月20日(金) 10時～11時30分  
対象 6か月～1歳未満児と保育者  
申込 6月13日(金)までに電話で  
場所・申込・問合先 中保健センター

●すくすくルーム  
日時 6月23日(日) 10時～11時30分  
対象 0歳児と保育者  
定員 20組(抽選)  
申込 6月13日(金)までに電話で  
場所・申込・問合先 南保健センター

マタニティサークル

日時 ①6月3日(火)・17日(火) ②6月12日(日)・26日(日) 13時30分～15時30分

場所・問合先 ①中保健センター ②北保健センター



離乳食講習会

日時 6月12日(日) 10時～11時30分  
定員 先着20組  
申込 5月1日(日)～電話で  
場所・申込・問合先 北保健センター

乳幼児健診のご案内

	6月	中保健センター	西保健センター	南保健センター	北保健センター	受付時間
4か月児	26年2月生まれ	10(火)・24(火)	12(水)・26(水)	17(火)	13(金)・25(金)	13:00～14:30
10か月児	25年8月生まれ	20(金)・27(金)	10(火)・24(火)	18(水)	11(水)・19(水)	
1歳6か月児	24年10月生まれ	5(水)・25(水)	3(火)・17(火)	13(金)	6(金)	
3歳児	22年12月生まれ	12(水)・19(水)	4(水)・18(水)	26(水)	5(水)	
2歳6か月児 歯科健診	23年12月生まれ	11(水)	6(金)	27(金)	10(火)	13:00～14:30

●母子手帳持参。治療中の方は主治医にご相談ください。中・西・南保健センターは駐車スペースに限りがありますので、ご協力をお願いします。

市財政収入の一部に寄与することを目的とし、一般の広告を掲載しています。

いつまでもいきいきと健康に過ごすために

○介護予防に取り組みましょう!  
高齢者が自立した生活を送るためには、元気なうちから心身の衰えを予防することが重要です。まずは「基本チェックリスト」で今の状態を確認しましょう。「基本チェックリスト」は、お近くの地域包括支援センターで配布または市HPで。  
問合先 介護保険課またはお近くの地域包括支援センター

○介護予防に役立ててください  
対象 市内在住の65歳以上で、介護認定を受けていない方  
①運動器機能向上事業 筋力トレーニングなどを実施  
②口腔機能向上事業 食べる機能の維持向上、口腔清潔自立の習慣化のためのプログラムを実施  
③訪問型介護予防事業 閉じこもり・認知症などのおそれがある方の居宅を保健師などが訪問し、相談・指導を実施  
問合先 介護保険課またはお近くの地域包括支援センター

○市民ボランティア養成講座  
シニアエクササイズを学び、地域での介護予防活動に取り組むボランティアリーダーを育成します。詳細は次号掲載予定です。  
問合先 介護保険課

がん集団検診(乳がん・大腸がん)

○乳がん【視触診・マンモグラフィ(2方向撮影)】  
対象 40歳以上の偶数年齢の女性(前年度未受診の奇数年齢の方も可) ※妊娠中または妊娠の可能性のある方、授乳中の方、ペースメーカーを入れている方などは不可。  
定員 20人(抽選)  
費用 40～69歳 2,000円、70歳以上 1,000円

○大腸がん【便潜血検査】  
対象 40歳以上の方  
費用 40～69歳 500円、70歳以上 250円

○共通事項  
日時 ①5月26日(月) ②5月29日(木) ③6月9日(月)  
※いずれも受付時間 13時30分～15時  
場所 ①③保健所 ②和歌山ビッグ愛  
※セット検診、乳がん・大腸がん単独の検診も可  
申込 ①②5月16日(金) ③5月23日(金)までに電話・はがきで(住所・氏名・年齢・電話番号・希望検診名を記入)  
申込・問合先 〒640-8137 和歌山市吹上5-2-15 地域保健課

市財政収入の一部に寄与することを目的とし、一般の広告を掲載しています。