

令和6年度 坂町 保健事業計画

～成人・高齢者保健事業～

保健師・管理栄養士による、家族のからだやこころの健康相談栄養相談は随時保健センターで受け付けています。面接相談は、電話予約のうえお越しください。

住民総合健診

| | とき | 場所 | 受付時間 |
|----|-----------|--------|---|
| 夏期 | 7月5日(金)★ | 町民センター | 8:30～11:00 |
| | 7月20日(土) | | |
| 秋期 | 10月3日(木) | 町民センター | 8:30～11:00 *10月5日(土)は実施しません。 *10月7日(月)は小屋浦⇄町民センター間で送迎があります。(2便程度) |
| | 10月4日(金) | | |
| | 10月6日(日) | | |
| | 10月7日(月)★ | | |

| 健診の種類 | 対象者 |
|-------------------|--------------------------|
| 基本健康診査 | 20歳以上 |
| 特定健康診査 | 40歳以上 |
| 眼底・心電図・貧血検査 | 20歳以上 |
| B型・C型肝炎ウイルス検査(無料) | 40歳以上 |
| 胃がん検診 | 40歳以上 |
| 骨粗しょう症検診(女性のみ) | 20歳以上 |
| 乳がん検診(マンモグラフィ一方向) | 50歳以上 |
| 乳がん検診(マンモグラフィ二方向) | 40～49歳 |
| 子宮頸がん検診 | 20歳以上 |
| 前立腺がん検診(男性のみ) | 50歳以上 |
| 大腸がん検診 | 20歳以上 |
| 肺がん検診・結核検診 | 40歳以上 (65歳以上は結核検診を含む) |

- ★印の日は託児があります。(要申込)健診はすべて事前の申込が必要です。当日申込はできません。
- *町民税非課税世帯、生活保護世帯の方には、がん検診等の受診料の減免制度があります。(要事前申請)
- *夏期住民総合健診は「広報さか5月号」、秋期住民総合健診は「広報さか8月号」の申込書で申し込んでください。
- *乳がん検診、子宮頸がん検診、胃がん検診(胃カメラ)は医療機関での個別検診があります。(要事前申請)

100万歩歩いて元気になろう会

音楽に合わせてエアロビクスやウォーキングを行います。(健康運動指導士による指導)

＜時間＞9:30～
＜場所＞町民センター

運動強度
汗をしっかりと
かける運動



| 4月 | 5月 | | 6月 | | 7月 | 8月 | | | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | | R7年1月 | | 2月 | 3月 | | |
|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 11日(木) | 9日(木) | 23日(木) | 13日(木) | 27日(木) | 11日(木) | 1日(木) | 8日(木) | 22日(木) | 12日(木) | 10日(木) | 14日(木) | 28日(木) | 12日(木) | 26日(木) | 9日(木) | 23日(木) | 13日(木) | 27日(木) | 13日(木) |

3B体操(体験会)

3つの道具を使った脳トレ、筋トレ、有酸素運動を盛り込んだ体操です。(道具は貸し出しします。)

＜時間＞9:30～11:30

★印の日は託児があります。(要申込)

※横浜ふれあいセンターについては、会場の都合上、初級コースのみの実施となります。

3
B
C
体
操

- 赤ちゃん(首がすわった乳児～未就園児)とその保護者向けコース
- 親子(就園児～小学校低学年とその保護者)コース
- 初級コース(運動は久しぶり、苦手という方向け)
- 中級～上級コース(運動に慣れている方向け)

| 開催月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | | 12月 | R7年2月 | | 3月 |
|-----|--------|------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|--------|--------|--------|------------|--------|
| 日 | 24日(水) | 17日(金) | 6日(木) | 4日(木) | 3日(土) | 13日(金) | 17日(木) | 26日(土) | 5日(木) | 1日(土) | 14日(金) | 11日(火) |
| 場所 | 町民センター | 横浜ふれあいセンター | 町民センター | 小屋浦ふれあいセンター | 町民センター | 小屋浦ふれあいセンター | 町民センター | 町民センター | 町民センター | 町民センター | 横浜ふれあいセンター | 町民センター |
| 定員 | 30名程度 | 10名程度 | 30名程度 | 20名程度 | 30名程度 | 20名程度 | 30名程度 | 30名程度 | 30名程度 | 30名程度 | 10名程度 | 30名程度 |
| コース | ④ | ③ | ③ | ③ | ②★ | ④ | ①★ | ④ | ③ | ④ | ③ | ③ |

水中ウォーキング教室

＜対象＞おおむね40歳以上
＜時間＞10:00～12:00
＜場所＞すべてB&Gプール

運動強度
心地よい疲労感を感じられる運動

*要申込。広報さか6月号をご覧ください。

| 7月 | | | 8月 | | |
|-------|--------|--------|-------|-------|--------|
| 9日(火) | 17日(水) | 25日(木) | 1日(木) | 6日(火) | 20日(火) |

筋力アップ教室

椅子に座って行う体操です。(健康運動指導士による指導)

運動強度
運動が苦手でも大丈夫

| 場所 | 時間 | 5月 | 6月 | 7月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | R7年1月 | 2月 | 3月 |
|-------------|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 横浜ふれあいセンター | 9:30～11:30 | 7日(火) | 4日(火) | 2日(火) | 3日(火) | 1日(火) | 5日(火) | 3日(火) | 7日(火) | 4日(火) | 4日(火) |
| 町民センター | 13:00～15:00 | | | | | | | | | | |
| 小屋浦ふれあいセンター | 13:30～15:30 | 24日(金) | 28日(金) | 26日(金) | 27日(金) | 25日(金) | 22日(金) | 20日(金) | 24日(金) | 28日(金) | 28日(金) |

こころの健康相談

秘密
厳守

精神科医師による、完全予約制個別相談(無料。3組まで)
＜場所＞保健センター
＜時間＞午後から。個別にお知らせします。

| | | | |
|----------|---------|-----------|------------|
| 5月30日(木) | 9月5日(木) | 11月14日(木) | R7年2月4日(火) |
|----------|---------|-----------|------------|

食生活改善推進員による健康料理教室

| テーマ | 4月 | 5月 | 6月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | R7年1月 | 2月 |
|-----|-----------------------------|---------------------|--|-----------------------|----------------------------|---|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| 開催月 | 熱中症予防のバランス弁当 熱中症ゼロをめざして! | 災害時に備えていざというときのために。 | 男性料理バランスのよい食事 楽しく簡単クッキング① ～めざせ、健康長寿～ | こどもレッツ! チャレンジ! クッキング! | 低栄養、認知症予防 いつまでもきらめき生活を! | 男性料理 フレイル予防、秋のバランス 弁当 楽しく簡単クッキング② ～生涯骨太クッキング～ | 健診後 フォロニー 今見つけ直そう、私のカラダ! | フードロス削減、野菜使い切り おいしく丸ごといただきます! | 生活習慣見直し この一皿で体力もりもり! |
| 場所 | 保健センター | 保健センター | 保健センター | 保健センター | 保健センター | 保健センター | 保健センター | 保健センター | 保健センター |
| 開催日 | 26日(金) | 31日(金) | 28日(金) | 9日(金) | 27日(金) | 25日(金) | 22日(金) | 24日(金) | 28日(金) |
| 開催日 | 30日(火) | 21日(火) | 18日(火) | 6日(火) | 17日(火) | 29日(火) | 12日(火) | 21日(火) | 18日(火) |
| 開催日 | 22日(月) | 27日(月) | 24日(月) | 8日(木) | 19日(木) | 21日(月) | 25日(月) | 27日(月) | 20日(木) |

禁煙相談会

禁煙アドバイザー(薬剤師)による、個別相談(無料。3組まで)
＜場所＞保健センター
＜時間＞午後から。個別にお知らせします。

| | |
|----------|-----------|
| 9月12日(木) | 12月26日(木) |
|----------|-----------|

愛の献血

＜場所＞パルティ・フジ坂
＜時間＞10:00～12:00、13:15～16:00

| | | |
|----------|-----------|-------------|
| 8月31日(土) | 12月21日(土) | R7年3月16日(日) |
|----------|-----------|-------------|

*日程や詳しい内容は、毎月の広報さか、ホームページでご確認ください。(LINEでも随時配信します。)

◇保険健康課820-1504◇保健センター885-3131◇

「ようよう坂町体操」のゆっくりバージョン
坂町ホームページに公開中!

令和6年度 坂町 保健事業計画

～母子保健事業～

妊娠がわかったら 早めに
母子健康手帳を受け取りましょう!
交付場所：保健センター
役場保険健康課

母親学級

*要申込

＜時間＞10：00～11：30 ＜場所＞保健センター
2回目は、午後からプレママ交流会があります。(希望者のみ)

| 内容 | 5月 | 8月 | 11月 | R7年2月 |
|--------------------------|--------|--------|--------|--------|
| ① 開講式・沐浴実習 | 14日(火) | 6日(火) | 12日(火) | 7日(金) |
| ② じょうぶな歯をつくろう 妊娠中の食生活 | 22日(水) | 19日(月) | 20日(水) | 14日(金) |
| ③ 安産体操・呼吸法・閉講式 | 28日(火) | 27日(火) | 26日(火) | 21日(金) |

両親学級

*要申込

＜時間＞10：00～12：00 ＜場所＞保健センター

| 6月16日(日) | 9月28日(土) | 12月15日(日) | R7年3月1日(土) |
|----------|----------|-----------|------------|
|----------|----------|-----------|------------|

沐浴体験や妊婦ジャケットの着用体験など、パパにもママにもうれしい内容が盛りだくさんです!

さかっ子ひろば

＜受付時間＞ 13：15～13：55(小屋浦会場は13：40まで)
(7～9月は9：30～10：15、小屋浦は9：55まで)

＜対象＞0～12か月の赤ちゃん

＜内容＞計測、健康相談、栄養相談★マークの日は、歯科衛生士による歯科相談あり

○印は子育て支援センターなかよしハウス、◎印はパオちゃんルームが会場です。

| 場所 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月AM | 8月AM | 9月AM | 10月 | 11月 | 12月 | R7年1月 | 2月 | 3月 |
|--------|--------------------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|----|
| 保健センター | 0～8か月児 12日(金) | | 3日(月)○ | 2日(金) | | 8日(火) | 6日(金)○ | 12日(水) | | | | |
| | 9～12か月児 16日(火)★ | 17日(金) | 10日(月)★ | 1日(月)★ | 2日(木)★ | 15日(火)★ | 7日(木)★ | 5日(木) | 14日(火)★ | 3日(月) | 6日(木)★ | |
| 小売部 | 0～12か月児 31日(金) | | 18日(木)◎ | 4日(水) | | 8日(金)◎ | 17日(金) | 7日(金) | | | | |

ごっくん・もぐもぐ教室(離乳食講座)

＜時間＞10：00～11：30 ＜場所＞保健センター *要申込

| 実施月 | ごっくん教室 (離乳食初期) | もぐもぐ教室 (離乳食中期) |
|-------|-------------------|-------------------|
| 4月 | 22日(月) R5年12月生まれ | 23日(火) R5年9月生まれ |
| 5月 | 27日(月) R6年1月生まれ | 24日(金) 10月生まれ |
| 6月 | 24日(月) 2月生まれ | 25日(火) 11月生まれ |
| 7月 | 29日(月) 3月生まれ | 30日(火) 12月生まれ |
| 8月 | 29日(木) 4月生まれ | 23日(金) R6年1月生まれ |
| 9月 | 30日(月) 5月生まれ | 26日(木) 2月生まれ |
| 10月 | 28日(月) 6月生まれ | 21日(月) 3月生まれ |
| 11月 | 29日(金) 7月生まれ | 25日(月) 4月生まれ |
| 12月 | 23日(月) 8月生まれ | 24日(火) 5月生まれ |
| R7年1月 | 28日(火) 9月生まれ | 22日(水) 6月生まれ |
| 2月 | 25日(火) 10月生まれ | 27日(木) 7月生まれ |
| 3月 | 18日(火) 11月生まれ | 19日(水) 8月生まれ |

親子の絆づくりプログラム1「赤ちゃんが来た！」

＜時間＞10：00～11：30 ＜場所＞保健センター (参加費) 1,100円(テキスト代)
生後2～5か月の赤ちゃんを初めて育てているお母さんのプログラム *要申込

| 内容 | 4, 5月 | 9月 | R7年1月 |
|-------------|----------|--------|--------|
| ① はじめまして | 4月19日(金) | 3日(火) | 9日(木) |
| ② 赤ちゃんのいる生活 | 4月26日(金) | 10日(火) | 17日(金) |
| ③ 赤ちゃんとの接し方 | 5月2日(木) | 17日(火) | 24日(金) |
| ④ 親になること | 5月9日(木) | 24日(火) | 31日(金) |

親子の絆づくりプログラム2「きょうだいが生れた！」

＜時間＞10：00～11：30 ＜場所＞保健センター (参加費) 1,100円(テキスト代)
生後2～8か月の第2子以上の赤ちゃんを育てているお母さんのプログラム
おもに、上のお子さんとの関わり方を学びます。*要申込

| 内容 | 6, 7月 | 10, 11月 |
|----------------|----------|-----------|
| ① 新しい出会い | 6月7日(金) | 10月9日(水) |
| ② 子どもとの関わり方 | 6月14日(金) | 10月16日(水) |
| ③ 子ども心の発達とつけ | 6月21日(金) | 10月22日(火) |
| ④ 私のストレス | 6月28日(金) | 10月30日(水) |
| ⑤ 親として、よりよく生きる | 7月4日(木) | 11月5日(火) |

乳幼児健診等

♪乳幼児健診等は個別に日時等をお知らせします。
＜受付時間(参考)＞12：50～
＜場所(参考)＞町民センター、サンスターホール

歯科衛生士による

2歳児歯科相談

| 相談日 | 対象児生年月日 |
|-------------|----------------|
| 5月20日(月)● | R4年1月1日～2月20日 |
| 9月18日(水) | R4年2月21日～5月18日 |
| 11月13日(水) | R4年5月19日～7月28日 |
| R7年2月26日(水) | R4年7月29日～9月20日 |

乳児健診

| 健診日 | 対象児生年月日 |
|-------------|------------------------|
| 5月15日(水) | R5年12月14日～R6年2月15日 |
| 7月24日(水) | 対象となる3～5か月児には個別に通知します。 |
| 9月11日(水) | |
| 11月27日(水) | |
| R7年1月15日(水) | |
| 3月5日(水) | |

1歳6か月児健診

| 健診日 | 対象児生年月日 |
|-------------|-----------------------|
| 6月5日(水) | R4年9月9日～11月22日 |
| 7月10日(水) | R4年11月23日～ R5年1月8日 |
| 8月28日(水) | R5年1月9日～2月28日 |
| 10月23日(水) | R5年3月1日～4月21日 |
| 12月18日(水) | R5年4月22日～6月8日 |
| R7年2月19日(水) | R5年6月9日～8月19日 |

3歳児健診

| 健診日 | 対象児生年月日 |
|-------------|-----------------------|
| 5月29日(水) | R2年11月1日～12月8日 |
| 7月31日(水) | R2年12月9日～ R3年2月15日 |
| 9月25日(水) | R3年2月16日～4月5日 |
| 11月6日(水) | R3年4月6日～6月1日 |
| R7年1月29日(水) | R3年6月2日～8月26日 |
| 3月12日(水) | R3年8月27日～10月11日 |

健診は主に水曜日に開催されます。(●マークの日は曜日にご注意ください。)

ひよこ教室(バビ-マッサージ体験会)

＜時間＞10：00～11：30
＜場所＞保健センター *要申込

| 開催日 | 5月13日(月) | 8月26日(月) | 11月18日(月) | R7年2月20日(木) |
|-----|------------|------------|------------|--------------|
| 対象児 | R6年1～3月生まれ | R6年4～6月生まれ | R6年7～9月生まれ | R6年10～12月生まれ |

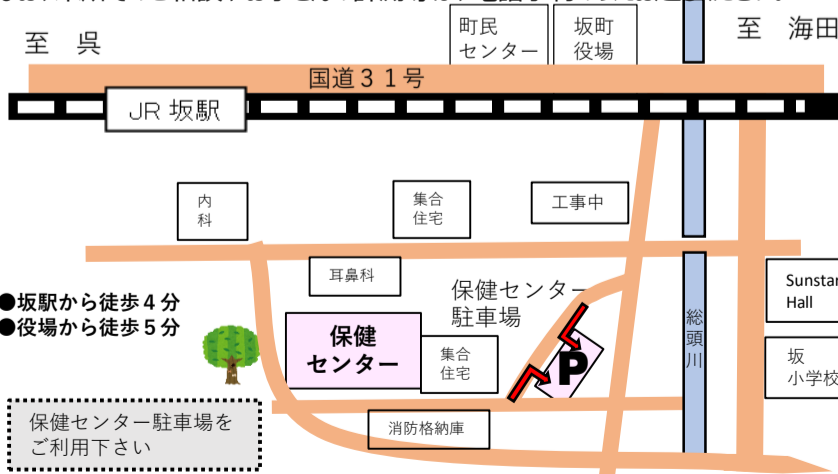
こども教室(予約制 当日申込不可)

＜時間＞9：30～12：00 ＜場所＞保健センター
子どもの発達や子どもへの関わり方について、専門のコーディネーターが、遊びを通じて一緒に考え、アドバイスします。*午後は希望により個別相談会あり。

| 5月16日(木) | 7月25日(木) | 9月19日(木) | 11月21日(木) | R7年1月16日(木) | 3月17日(月) |
|----------|----------|----------|-----------|-------------|----------|
|----------|----------|----------|-----------|-------------|----------|

まちの保健室 保健センター 子育て世代包括支援センター

家族みんなのからだやこころの健康相談・栄養相談は、随時保健センターで行っています。気軽にご相談ください。
なお、来所までのご相談やお子さんの計測等は、電話予約のうえお越しください。



*日程や詳しい内容は、毎月の広報さか、ホームページでご確認ください。
(LINEでも随時配信します。)

◆保険健康課(820-1504) ◆保健センター(885-3131)