

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 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)★	
小売店 パオちゃん	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

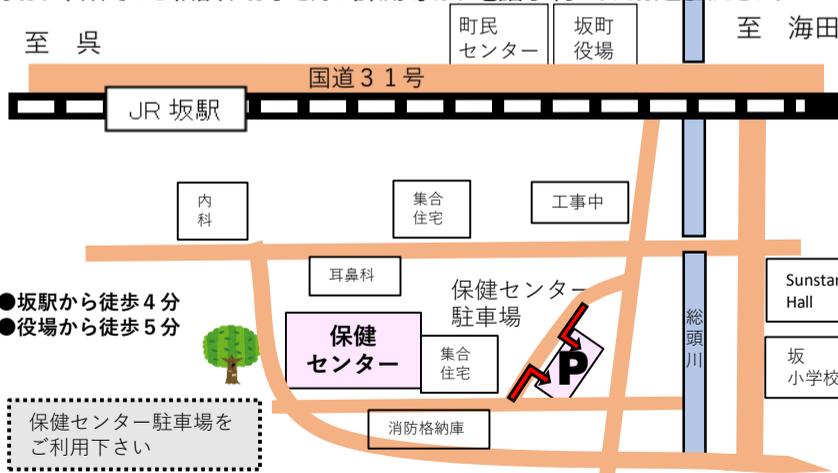
こども教室(予約制 当日申込不可)

＜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)