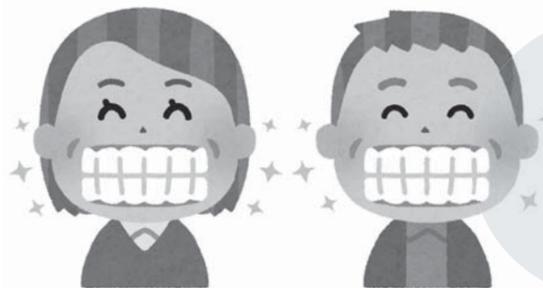


# 健康づくり課 からのお知らせ

## ●6026表彰

6026表彰に6人の応募があり、応募者全員が60歳で26本以上の歯を維持していました。  
後日「伊豆の国市歯と口腔の健康づくり推進委員会」から賞状と記念品を贈呈します。ご応募ありがとうございました。  
なお、歯周病検診は平成31年1月までです。



健康な歯を大切に！

## ●DVについて知る講座

パートナーとの関係に悩んでいる人へ  
カウンセラーを進行役として、DVについて講義形式で理解を深めます。参加無料で、1回のみ・匿名での参加もできます。お気軽にご参加ください。  
とき・内容／▼10月4日 DV・暴力の種類について／モラルハラスメントもDVです／▼10月18日 DV被害の心身への影響について／安心や安全を感じる事ができていますか？／▼11月1日 子どもへの暴力の影響／DVにさらされる環境で育つということ／▼11月15日 自分の境界線を知ろう／あなたとパートナーの関係は？／▼11月29日 わたしをケアするためのこのころからのヒント／私を守り、本来のわたしを取り戻すために／  
※各回とも木曜日、10時～11時30分  
ところ／静岡市内(申し込み時に案内します)  
対象／パートナーとの関係で悩む女性  
その他／託児あり(1歳半～未就学児まで、要事前予約)  
申し込み方法／電話で申し込み  
申し込み先／

- ①あざれあ女性相談室(☎054(272)7879)
- ②静岡県男女共同参画課(☎054(221)2824)

## (公社) 静岡県理学療法士会主催

### ●産後の女性のための骨盤ケア

妊娠中～産後に尿漏れや腰痛はありませんか。姿勢でしまったウエストを目指してみませんか。エルゴ型抱っこひもは正しく使うことができますか。簡単な運動を女性理学療法士が紹介します。  
とき／11月4日(日)10時～11時30分  
ところ／葦山福祉・保健センター  
対象／産後3カ月以上～未就学児の子を持つ母20人  
申し込み方法／健康づくり課に電話で申し込み  
その他／参加無料・要事前申し込み、託児所完備(先着10人)  
☎(公社) 静岡県理学療法士会  
メール atsuo@shizuoka-pt.com

### ●集団検診(胃・大腸・肺がん、結核検診)

とき／10月29日(月)8時～10時30分  
ところ／葦山農村環境改善センター  
※集団検診は11月、12月にも実施予定です。詳しくは、5月に郵送した検診ガイドをご覧ください。

### ●婦人科検診(子宮頸がん・乳がん検診)実施中!

◆集団検診／10月・12月  
◆個別検診／12月まで  
※詳しくは、5月に郵送した検診ガイドをご覧ください。

### ●追加検診(胃・大腸・肺がん、結核検診)

とき／10月21日(日)、30日(火)  
ところ／伊豆保健医療センター  
内容／胃・大腸・肺がん検診、結核検診  
申し込み方法／平日13時～17時に電話で申し込み  
☎伊豆保健医療センター  
0558(76)6820

### ●出張健康よろず相談 in ウェルシア伊豆長岡店

普段飲んでいる味噌汁の塩分濃度を確認し、減塩のきっかけづくりにはしませんか。申し込み不要、参加無料です。  
とき／10月18日(木)14時～15時30分  
内容／塩辛さ感じ方チェック、お塩のとり方チェック、健康相談  
持ち物／家庭で作った味噌汁(汁のみ15ml程度・容器問わず)

### ●子どものインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

対象となるお子さんの保護者(父または母)が申請者です。  
対象／市内在住の中学3年生までの子ども  
助成内容／接種1回につき上限1,000円(1人2回まで)  
助成対象接種期間／平成31年2月28日(木)まで  
持ち物／①医療機関が発行した領収書の原本(対象者の氏名・予防接種の種類が記入されたもの※)、②振込先口座がわかるもの、③印鑑(認印)、④予防接種事業助成金交付申請書兼請求書(医療機関・健康づくり課・市HPで入手可、申請者・口座名義人・承諾書の氏名は同一保護者名で記入)  
※①で予防接種の種類が確認できない場合は、母子手帳や予防接種済証など、別途予防接種の種類がわかるものが必要です。  
申請方法／助成対象接種期間に接種後、平成31年2月28日(木)までに健康づくり課に申請



減塩



初心者歓迎！子どもと一緒にプチトレーニング！

## 温泉健康パパ講座

子どもとちょっと遊びたい。そんな“パパ”世代を対象に、子どもと遊びながら、楽しく体を動かす方法を紹介します。

とき	ところ	講座テーマ (内容)
10月22日(月) 18:00～19:20 (受付17:45)	おおとり荘	子どもとのふれあい遊び、体幹トレーニング、スラックライン など
11月12日(月)		

対象／年少～年長の園児とその保護者(男性市民)各回15組(先着順)  
※各回とも内容は同じです。  
参加料／無料  
※受講後、旅館の温泉への入浴を希望する場合は、大人1回500円、子ども1回300円  
持ち物／汗拭きタオル、飲み物(動きやすい服装、運動靴で参加してください。)  
講師／山田政彦先生(マーチン先生)  
申し込み／10月4日(木)から健康づくり課に電話で申し込み

☎健康づくり課  
055(949)6820