

# 明るい未来は、健康から

## 出産・育児、検診・健診、 予防接種、各種相談・教室

健康センターは、皆さんの健康を守り、保健サービスを推進する施設として、平成2年11月にオープンしました。皆さんの健康をサポートするさまざまな事業を実施しています。また、休日や夜間は応急診療所として利用されているほか、災害時には応急救護施設として活用されます。

### 妊婦の方

- ・母子健康手帳の交付および妊婦面談
- ・妊婦健康診査受診票・妊婦超音波検査受診票・妊婦子宮頸がん検診受診票の交付
- ・ハローベビークラス（初めて赤ちゃんを迎える妊婦16～31週までの妊婦と家族）分娩経過や栄養の話、もく浴実習、妊婦体操、グループワークなどを行います。
- ・妊婦歯科健康診査受診券の交付
- ・妊娠SOS相談
- ・妊婦訪問相談

### 子どもの健康診査

- ★3～4か月児健康診査（産婦の健康相談あり）
  - ・6～7か月児健康診査受診票の交付
  - ・9～10か月児健康診査受診票の交付
  - ★1歳6か月児健康診査
  - ★3歳児健康診査
  - 身体計測・診察ほか
  - ・すこやか健診（発達のことで心配がある就学前までのお子さん）
  - ・幼児歯科相談（1歳～4歳1か月未満のお子さん）
  - ★5歳児歯科健診
- ★は3面に詳しい記事があります。

### 大人の検診・健康診査

- ・乳がん検診、子宮頸がん検診
  - ★乳がん・子宮頸がんセット検診
  - ・消化器がん（胃がん・大腸がん）検診、大腸がん検診
  - ★成人歯科健診
  - ・肝炎ウイルス検診
  - ・胸部（肺がん・結核）健診
  - ・骨粗しょう症検診
  - ・前立腺がん検診
  - ・健康診査（25歳～39歳の方、40歳～74歳の国民健康保険加入者ほか）
- ★は3面に詳しい記事があります。

### 新生児産婦訪問 （乳児家庭全戸訪問）

4か月までのお子さんのいる家庭に助産師や保健師が訪問して、体重測定や育児の相談を受けます。

### 子どもの予防接種

対象のお子さんには、予防接種を受ける際に必要な予診票を接種時期に合わせて個別に郵送します。予診票が見当たらない方、転入された方は、母子健康手帳を用意のうえ、健康センターにご連絡ください。

市の予防接種、対象年齢などは健康センターに置いてある案内用紙をご覧ください。小平市ホームページからダウンロードもできます。

### 大人の健康教室・相談

- ・血管力アップ教室
  - ★こだ健体操（市オリジナル体操）教室
  - ・栄養・運動教室（保育付き）
  - ・女性のリラックス教室（保育付き）
  - リフレッシュ運動や骨量測定など
  - ・パパのための親子料理教室・運動教室
  - ★男性の料理教室
  - ・計測相談会
  - 骨量・血管年齢・体組成・血圧測定
  - ・健康づくり相談
  - 医師・保健師・栄養士による個別相談
- ★は3面に詳しい記事があります。

### 離乳食・幼児食、相談

- ・ステップアップ離乳食（離乳食に関心のある方）
  - ・もぐもぐ教室（7～11か月児）
  - ・かむかむ教室（1歳8か月～3歳6か月児）
  - ・にこにこ教室（2歳6か月～3歳6か月児）
- 相談
- ・心理発達相談
  - 言葉の遅れ、対応の仕方
  - ★たんぼぼ広場
  - 発育、育児、お母さんの健康
- ★は3面に詳しい記事があります。

### 休日、夜間に 具合が悪くなったら

3面左下表に各応急診療の詳細が掲載されています。

休日・準夜応急診療所  
（健康センター1階正面入ってすぐ）



### 離乳食講座や相談に参加された方の感想です

金丸智美さん  
眺大くん



もぐもぐ教室に参加しました。子どもが大勢いるのでよい刺激になったと思います。調理中もおんぶしていたので泣かずに過ごせました。大人も子どもも食べられる茶わん蒸しは、とても参考になりました。家でも作ってみたいと思います。

たんぼぼ広場に参加しました。歯磨きの仕方を教えてもらったり、離乳食の進め方を相談したりしました。同じくらいの年齢の子が来ているので、孤立を感じず、気持ちが楽になります。子どもも外に出るのが好きなので、こういう場が月に1回あるのはうれしいです。



三好典子さん  
珠緒ちゃん

三窪紗希子さん  
清太郎くん



もぐもぐ教室に参加しました。まわりがよく食べていたことに影響されたのか、うちの子もよく食べていました。休憩スペースも明るい雰囲気です。食事は15分で終わっていいなど、役に立つお話を聞けて良かったです。

その他の検診・健診は時期に合わせて詳しい内容を市報こだいらや小平市ホームページなどでご案内します。市報こだいらは小平市ホームページでもご覧になれます。また、健康センター、東部・西部出張所では検診・健診、相談、教室の詳細が掲載されている健康カレンダーも配布しています。



健康センター 〒187-0043 学園東町1-19-12  
☎kenkosuishin@city.kodaira.lg.jp  
午前8時30分～午後5時（土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く）

### 問合せ

- 子どもの健康診査、妊娠中の方、新生児産婦訪問、  
離乳食・幼児食、相談など、母子について ☎042 (346) 3701
- 予防接種について ☎042 (346) 3700
- 大人の検診・健診について ☎042 (346) 3700
- 大人の健康教室・相談について ☎042 (346) 3701

### 案内図



気をつけてきてね

