

## 9月の乳幼児健診、妊娠期・子育て期のセミナー日程

子育て支援課

TEL20-4215 FAX20-4201

出産前のパパママセミナーとすくすく広場は、電話予約の他、インターネット予約もできるようになりました。



- ▶ ところ…健康管理センター
  - ▶ 予約受付…祝日を除く月～金曜の8:30～17:15
- ※感染予防のため、内履きの持参にご協力ください。

### 出産前のパパママセミナー（要予約）

- ▶ 内容…妊娠中の相談や出産に向けた心構えなど、情報提供や体験
- ▶ 時間…13:15～13:30 受け付け、13:30 開始
- ▶ 持ち物…母子健康手帳

対象	日	定員	申込期間
妊娠5～7カ月の妊婦	14(水)	15人	8/15(月)～9/9(金)
妊娠7～9カ月の妊婦と夫	10(土)	15組	8/10(水)～9/7(水)

### すくすく広場（要予約）

- ▶ 内容…成長に応じた食事や遊びの話、子育て相談
- ▶ 時間…9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶ 定員…各20組 ▶ 持ち物…母子健康手帳、バスタオル

対象	対象誕生月	日	申込期間
2カ月児	令和4(2022)年7月	16(金)	8/16(水)～9/13(水)
5カ月児	令和4(2022)年4月	9(金)	8/9(水)～9/6(水)
12カ月児	令和3(2021)年9月	8(水)	8/8(月)～9/5(月)

### 2歳児子育てと歯科相談（要予約：電話のみ）

- ▶ 内容…子育て相談、歯科相談
- ▶ とき…20日(水)9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶ 対象誕生月…令和2(2020)年8月
- ▶ 定員…15組 ▶ 持ち物…母子健康手帳、バスタオル
- ▶ 申込期間…8月22日(月)～9月14日(水)

### 乳幼児健康診査

- ▶ 時間…12:50～13:50 受け付け、13:00 開始
- ※1歳6カ月児歯科健診の受け付けは13:30まで。
- ▶ 持ち物…母子健康手帳、バスタオル、歯ブラシ（1歳6カ月児歯科のみ）

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
4カ月児	令和4(2022)年5月	14(水)	29(水)
10カ月児	令和3(2021)年11月	1(水)	15(水)
1歳6カ月児	令和3(2021)年2月	6(水)	27(水)
1歳6カ月児歯科	令和3(2021)年1月	7(水)	21(水)
3歳児(内科・歯科)	令和元(2019)年6月	8(水)	28(水)

生まれた日が15日までのお子さんは前半に、16日以降のお子さんは後半に受診してください。

### 子育て情報をLINEで受け取れます

- 健診・セミナーの日程や予約開始日が届きます
- 予防接種を公費助成（無料）で受けられる期限が近づくとお知らせが届くので、受け忘れを防げます



▲友だち追加 @kashiwazakicity

## 歯の用心



柏崎市歯科医師会

固健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

### 「顎の調子が悪くありませんか？」

皆さんの顎の関節は、耳の穴の少し手前にあります。指を耳の穴の少し手前に当てて、口を大きく開け閉めすると、関節の頭が動くのがわかります。左右が同時に動いていないようなら、顎に問題があるかもしれません。口が開きにくい、顎が痛いなどの症状がある方

も、顎に問題があることが考えられます。

普段顎の関節を意識する事がないので、耳の付近が痛かったり、耳の中がガサガサしたり、耳詰まりを覚えて、耳鼻科を受診される方が多くいらっしゃいます。耳に異常が無い場合は、耳鼻科の先生から「顎関節症」という病名を告げられて、歯科を受診するように勧められ、その後歯科を受診される方も多くいらっしゃいます。

顎の調子が悪くなる原因はいろいろありますが、中学生・高校生に多いのが、頬づえです。頬づえをつくと、顎の関節に不自然な力が加わるために、顎の調子が悪くな

ることがあります。横向きで寝たり、うつ伏せで寝たりすることも同じような結果を招きやすくなります。顎を動かしている筋肉は、横頭や首、肩の筋肉ともつながっているため、片頭痛、首のハリや痛み、肩こりなどを起こすこともあります。

もしも何か思い当たる症状をお持ちの方は、かかりつけの先生に相談してみてもいいでしょうか。治療方法は症状によって違いますが、顎の調子が良くなれば、快適に楽しく食事をしたり、話をしたりすることができます。ぜひご確認ください。

企業・事業所の経営者・総務・人事担当者必見！ 健康経営®のきっかけづくりにお勧め！

## やるなら今！「健康づくり宣言」参加チーム大募集！

☎健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077 ✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

申し込みは  
こちら▶

従業員の皆さんの健康は、企業や事業所の大切な財産です。職場の仲間と一緒に、健康づくりにチャレンジしてみませんか。



▶健康づくり宣言…個人がそれぞれに合った健康づくりの目標を決めて発表し、仲間で応援し合いながら目標の達成を目指します。結果を健康推進課に報告すると全員に参加賞をプレゼン

ト。取り組み内容や結果が優秀な団体には記念品もプレゼントします。

▶取り組み期間…9～10月の2カ月間

▶目標例…平日は晩酌しない、晴れた日は徒歩で通勤する、甘い飲み物は週1回にするなど

▶対象…市内にある企業・事業所の5人以上のグループ（有志、部署ごとの応募も可）

▶申し込み…8月17日(水)までに、市ホームページ申し込みフォーム・ファクス・Eメール（企業・事業所名、担当者連絡先、参加予定人数を記入）で、健康推進課へ。

## 昨年度の取り組み結果

昨年度は、製造業、医療介護施設、学校などさまざまな業種の26団体649人が参加しました。

参加企業へのアンケートでは「次回も参加したい」という回答が100%でした。



## 健康経営®が注目されています

人材に関する経営課題が多い中、従業員が健康で働くための健康経営®の取り組みは、結果的に業績や企業価値の向上が期待され、注目を集めています。

## 健康



## がんサポートセミナー

## ◆内容

## ①講演

▶演題…「私のがん体験」「なぜ語りあうことが大事なのか」「自分で自分を楽にする」

▶講師…勝井丈美さん（医師）

## ②交流会

同じ病気を持つ方同士や、病院・市の専門スタッフなどと交流できます。

▶とき…9月3日(土)10:30～正午（予定）

▶ところ…柏崎総合医療センター

▶対象…がん患者やその家族・遺族など。がんの種類に関わらず、参加できます。

▶定員…30人（先着）

▶申し込み…8月26日(金)までに、直接または電話で、健康推進課へ。

☎健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077



## 講座・教室



## 栄養教室（食生活改善推進員養成講座）

▶内容…食を通じた健康づくりのボランティアとして活動する、食生活改善推進員の養成講座です。栄養の基礎知識、生活習慣病予防、食品衛生などの講義、調理実習を行います。

▶とき（全4回）…9月6日(火)13:30～15:45、9月28日(水)、10月20日(木)、11月22日(火)9:30～15:00

▶ところ…健康管理センター

▶対象…ほぼ全ての講座に参加可能で、令和5（2023）年度から食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方

▶定員…20人（先着）

▶受講料…1回につき300円（調理実習材料費）

▶申し込み…8月31日(水)までに直接または電話・ファクス（住所、

氏名、生年月日、電話番号を記入）で、健康推進課へ。

☎健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077



## 絵本の読み聞かせボランティア交流研修会

▶内容…講義「読み聞かせの基本からスキルアップまで」と意見交換を行います。

▶講師…田村いづみさん（絵本専門士）

▶とき…9月10日(土)10:00～11:50（予定）

▶ところ…ソフィアセンター

▶対象…絵本などの読み聞かせボランティア、または活動に関心のある方

▶定員…20人（先着）

▶申し込み…8月31日(水)までに、直接または電話でソフィアセンターへ。

☎ソフィアセンター

TEL 22-2928 FAX 21-2936