

## 3月の乳幼児健診、妊娠期・子育て期のセミナー日程

閩子育て支援課  
TEL20-4215 FAX20-4201

**要予約** は、インターネットまたは電話で予約してください。  
※電話予約の受け付けは、祝日を除く月～金曜の8:30～17:15。



▶**ところ**  
健康管理センター



### 出産前のパパママセミナー **要予約**

- ▶**内容**…妊娠中の相談、情報提供、歯科健診、沐浴体験
- ▶**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	13(水)	15人	2/13(水)～3/8(金)
妊娠7～9カ月の妊婦とパートナー	9(土)	15組	2/9(金)～3/6(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6(2024)年1月	15(金)	2/15(水)～3/12(水)
5カ月児	令和5(2023)年10月	8(金)	2/8(水)～3/5(水)

### 2歳児子育てと歯科相談 **要予約**

- ▶**内容**…子育て相談、歯科相談（口腔チェック）
- ▶**とき**…19日(水)9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶**対象誕生月**…令和4（2022）年2月
- ▶**定員**…15組 ▶**持ち物**…母子健康手帳、バスタオル
- ▶**申込期間**…2月19日(水)～3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

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
4カ月児	令和5(2023)年11月	13(水)	28(水)
10カ月児	令和5(2023)年5月	7(水)	19(水)
1歳6カ月児	令和4(2022)年8月	5(水)	26(水)
1歳6カ月児歯科	令和4(2022)年7月	6(水)	27(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。

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
3歳児(内科・歯科)	令和2(2020)年12月	14(水)	21(水)

人数調整のため、生まれた日が16日までのお子さんは前半に、17日以降のお子さんは後半の受診にご協力ください。

## 健康



登録はこちらから

閩スポーツ振興課  
TEL20-7010 FAX23-0881



積極的に健康づくりに取り組む事業所を紹介します  
**かしわざき健康サポートカンパニー**



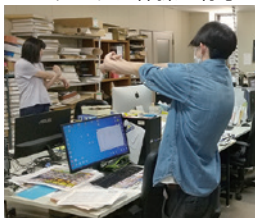
**23 (株)小田** 代表取締役 小田修市 従業員数 17人

**ひとこと** 創業105年！印刷物の企画・デザインから加工まで一括製造しています。特に本・雑誌などの出版物は品質・コスト面など高い評価をいただいています。

### 健康への取り組み

- 受動喫煙対策として、社内を全面禁煙に
- 1日2回のストレッチ体操でリフレッシュ
- スタンディングミーティングで座りすぎを防ぎ、仕事の効率アップ

▼ストレッチ体操の様子



### 令和6（2024）年度 各種健（検）診申込書を提出 してください

▶**内容**…職場などで健康診査やがん検診、人間ドックの機会がない方は、市の健（検）診にお申し込みください。

※1月に配布した申込書は、市の健（検）診の受診の有無に関わらず、記入の上提出してください。

▶**提出方法**…2月29日(水)までに、郵送または、元気館・市役所1階総合案内の投函箱へ。

※12月下旬以降に転入した方、申込書が届かない方は、健康推進課へご連絡ください。

◆**職場などで歯科検診を受ける機会がない方へ**

ぜひ市の歯周病検診（口腔健診）にお申し込みください。

閩健康推進課

TEL20-4211 FAX22-1077

## 企業・事業所で取り組む健康づくり

## 健康づくり宣言で社員のやる気をアップ！「(有)山田工業」

健康づくり宣言

特別賞

9～10月に実施した「健康づくり宣言」に参加し、特別賞を受賞！  
「ベテランの社員も長く勤めて欲しい」との思いで、社内独自の表彰制度をつくり、社員のやる気をアップさせました。

## ①社内独自の表彰制度

取り組み内容を難易度別にA・B・Cにランク分け。90%以上達成したAランクの社員を表彰しています。ウォーキングが目標の社員にはスマートウォッチなど、目標別に記念品を変え、全社員を表彰できるよう工夫。また、参加者全員にプレゼントを贈りました。

## ②記録表で取り組み状況を確認

目標達成度や取り組みの様子を記入する記録表を作成し、終了後に社長が確認。社長が見るので「ちゃんと取り組もう」という意識が社員に広がっています。また、健康づくり宣言報告書の結果を集計し、社員に紹介しています。

## この目標を達成！

【目標】ビールの量を減らす  
月～金曜 1ℓ→ゼロ  
土・日曜 2ℓ→1ℓへ

ビールは毎日飲むものと思っていましたが、平日の禁酒は苦しみことなくできました。体重は1.5kg減、腹囲は6cm細くなりました。

【目標】腹囲を89cm→80cmに

腹囲を84cmまで減らすことができ、作業ズボンのフックが止まるように。ラーメンなどの油物を減らし、サラダを食べるようになりました。

他にもこんな取り組みが！

- 睡眠の時間と質を測定・管理・評価
- 腹筋毎日200回行う

## 社長からひとこと



朝礼で健康第一といつも伝えていきます。社長が率先して行えば、皆ついてきてくれると思います。70歳でもこれだけ動けるのを社員に見せたいです。

## (有)山田工業

- ▶業種…製造業（鋳物仕上加工業、自動車エンジン部品加工業）
- ▶社員数…50人
- ▶所在地…松波4-1-27



## 職場の健康づくり、始めませんか？

健康づくり宣言や健康に関する出前講座などのお問い合わせは、電話・Eメールで、健康推進課へ。

## ☎健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

✉kenko@city.

kashiwazaki.lg.jp



## 講座・教室

## 孫育て講座

▶内容…昔と変わった子育て環境を知り、孫とその親に対する声のかけ方を学びます。パパママにとっての「最高の育児サポーター」を目指します。

▶講師…大信ひとみさん（EQ能力開発育児アドバイザー）

▶とき…3月18日(月)9:30～11:30

▶ところ…市民プラザ

▶対象…市内在住で孫の世話をしている方、その予定がある方

▶定員…20人（抽選）

▶受講料…300円

▶申し込み…3月3日(日)までに、直接または、Eメール・ファクス・

はがき（郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年齢・性別・電話番号を記入）で、文化・生涯学習課（〒945-0051 東本町1-3-24 市民プラザ内）へ。市ホームページからも申し込み可。

※締め切り後、受講可否を郵送でお知らせします。

※Eメールまたはホームページから申し込み後、1週間以内に返信がない場合は電話でお問い合わせください。

▶託児サービス…未就学児対象。希望者は、申込時にお子さんの氏名・年齢（何歳何カ月）・性別をお知らせください。

## ☎文化・生涯学習課

TEL 20-7500

FAX 22-2637

✉s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp



## 料理講習会

▶内容…ちまきの結び方を覚え、貝柱のだしを使ったのっぺを作ります。

▶講師…消費者協会

▶とき…2月23日(金)10:00～12:30

▶ところ…市民プラザ

▶定員…20人（先着）

▶参加料…1,100円、消費者協会員900円

▶持ち物…マスク、エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用の容器

▶申し込み…2月19日(月)までに、直接または電話・ファクス（氏名・電話番号を記入）で、市役所3階市民活動支援課へ。

☎消費者協会事務局（市民活動支援課）

TEL 21-2272 FAX 22-5904