

令和6年度 保健事業のお知らせ(保健師・管理栄養士による保健事業)

◆健康チャレンジ教室（生活習慣病予防教室）

健診結果の改善を目指したい方におすすめてです！

| | |
|-----|--|
| 対象者 | ①生活習慣病予防などの健康づくりに関心のある人 ②市の特定健診までに生活の見直しをしたい人 |
| 内容 | 健康チェック・生活習慣病についての学習 理学療法士が教える運動・管理栄養士による栄養・調理 |
| 日程 | 前期コース（6月開始予定）：全4回 後期コース（9月開始予定）：全4回 |
| 時間 | 10：00～12：00（調理実習時は13：00） |
| 会場 | 須賀川市保健センター |

◆こつこつ教室（骨粗しょう予防料理教室）

骨にいい生活を考えたい人や料理を知りたい方に！

| | |
|-----|---|
| 対象者 | ①自分の骨量に不安のある方 ②骨粗しょう症予防のための食生活を知りたい方 |
| 内容 | 骨粗しょう症についての学習 カルシウムの多い献立の調理実習 ※須賀川市食生活改善推進員会と協働事業 |
| 日程 | 7月開始予定：全3回 |
| 時間 | 10：00～13：00 |
| 会場 | 須賀川市保健センター |



◆体にやさしいいい塩梅（食と健康のワークショップ）

減塩について、体験をしながら学びます。血圧が気になる方に！

| | |
|-----|------------------------------|
| 対象者 | ①血圧の値が気になる方 ②減塩について関心のある人 |
| 内容 | 血圧と減塩についての学習 減塩料理の紹介・減塩体験 |
| 日程 | 11月開始予定：全4回 |
| 時間 | 10：00～12：00（調理実習時は13：00） |
| 会場 | 須賀川市保健センター |

◆食生活ジャンプアップ講習会

（食生活改善推進員ボランティア養成講習会）

食生活について学びたい、ボランティア活動をしたい方に！

| | |
|-----|---|
| 対象者 | ①健康や食生活に関心のある人 ②健康を考えた食事づくりを心がけたいと思っている人 ③食生活改善推進員に関心のある人 |
| 内容 | 栄養についての学習や調理実習、運動や歯についての学習 須賀川市食生活改善推進員の活動紹介・交流 |
| 日程 | 8月から12月：全9回 |
| 時間 | 10：00～12：00（調理実習時は13：00） |
| 会場 | 須賀川市保健センター |



◆メンズクッキング教室（男性のための健康料理教室）

料理に関心のある男性の方に！

| | |
|-----|---|
| 対象者 | ①料理を始めたい男性の方（料理初心者大歓迎） ②料理について学びたい男性の方 |
| 内容 | 料理の基本・バランス食の学習 包丁の使い方からだし取り方の調理実習 ※須賀川市食生活改善推進員会と協働事業 |
| 日程 | 11月開始予定：全3回 |
| 時間 | 10：00～13：00 |
| 会場 | 須賀川市保健センター |



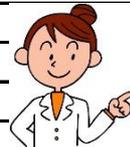
◆健康増進月間普及啓発事業（啓発イベント）

ふらっと参加したい、健康情報を知りたい方に！

| | |
|-----|---|
| 対象者 | どなたでも大丈夫 |
| 内容 | 健康に関するチェックや体験など様々な内容を用意し健康についての情報を発信します。 |
| 日程 | 6月：食育月間「野菜摂取と減塩」 9月：健康増進普及月間「生活習慣病予防と減塩」 10月：乳がん月間「各種健診啓発」 3月：女性の健康週間・自殺対策強化月間 |
| 時間 | 10：00～15：00 |
| 会場 | 市民交流センター（tette） |

◆各種講演会

| | |
|----|---|
| 内容 | 専門の先生方からの講演会を実施します。 |
| 日程 | 10月：子育て講演会 1月：生活習慣病予防講演会 8月・11月：うつ予防講演会 |



◆食育簡単料理の紹介

| | |
|----|--|
| 内容 | 6月・9月・12月・3月にHPに簡単にできる料理を紹介いたします。（どこでも、だれでも簡単に！） |
|----|--|

各種教室等は開始1か月前にチラシを回覧・ホームページに掲載しますので日程等を確認の上申し込みください。

◆保健師・管理栄養士等による健康教育

| | |
|-----|---|
| 場所 | 集会所やコミュニティセンターなど |
| 曜日 | 月～金（祝日・年末年始を除く） |
| 時間 | 9：00～17：00 |
| 内容 | 健康・栄養などについて保健師・管理栄養士がお話します。 内容や日時については事前にご相談ください。 ※派遣申請書を記入していただくようになります。 |
| 申込み | 随時、お問い合わせください。 |

◆保健師・管理栄養士等による健康相談・家庭訪問

| | |
|----|---|
| 場所 | 健康づくり課・集会所・家庭など |
| 曜日 | 月～金（祝日・年末年始を除く） |
| 時間 | 8：30～17：15 |
| 内容 | ①健康などに関する相談や健診結果などによる相談 ②血圧測定や生活習慣病、栄養等の相談 ③こころの面での不安や心配についての相談 |

申込み・問合せ先
須賀川市市民福祉部健康づくり課保健指導係
TEL0248-88-8123 FAX0248-94-4562
E-mail：kenkou@city.sukagawa.fukushima.jp

令和6年度 保健事業のお知らせ(妊婦・子どもに関する保健事業)



◆妊婦一般健康診査及び産後健康診査

妊婦健診、産後健診を受けましょう!

| | |
|---------|---|
| 対象者 | 健康診査日時時点で須賀川市に住民票がある妊婦または産婦 |
| 公費負担の回数 | 全妊婦 15回 全産婦 2回 |
| 内容 | 受診票(母と子の健康のしおり)を使って、県内の病院で公費負担により受診することができます。 |
| その他 | 県外で受診する場合や多胎妊婦で15回を超える場合は、健康づくり課へお問い合わせください。 |

◆新生児聴覚検査

聴覚検査を受けましょう!

| | |
|---------|---|
| 対象者 | 検査日時時点で須賀川市に住民票がある乳児 |
| 公費負担の回数 | 初回検査、確認検査、再確認検査 (それぞれ1回まで) |
| 内容 | 受診票(母と子の健康のしおり)を使って、県内の病院で公費負担により受診することができます。 |
| その他 | 県外で受診する場合は、健康づくり課へお問い合わせください。 |

◆HAPPYマタニティクラス

赤ちゃんを迎えるための準備にご利用ください!

| | |
|-----|---|
| 対象者 | 市内にお住まいの妊婦及びパートナー |
| 内容 | ①先輩/パママ交流会/助産師講話コース ②管理栄養士による講話/沐浴体験 |
| 日程 | ①全3回(5月・8月・12月) ②全3回(7月・10月・2月) |
| 時間 | 10:00~12:00(沐浴時は12:30) |
| 会場 | 須賀川市保健センター |

◆産後ケア事業

産後の悩み、困り事は専門スタッフにお任せください!

| | |
|--------|--------------------------------------|
| 対象者 | 市内在住の産後1年未満の母子で産後の身体の回復や子育てなどに不安のある人 |
| 種類 | ①宿泊ケア(6泊7日まで) ②日帰りケア(5回まで) |
| 利用可能施設 | 県内の委託助産院 公立岩瀬病院(産後4か月未満の母子) |
| その他 | 個人負担金は施設によって異なります。 |

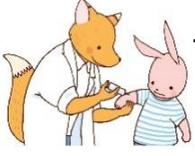
◆市で行う乳幼児健康診査

お子さんの成長を確認しましょう!

| | |
|-------------|---------------------------|
| 3・4か月児健康診査 | 日時等につきましてはホームページをご確認ください。 |
| 9・10か月児健康診査 | |
| 1歳6か月児健康診査 | |
| 3歳児健康診査 | |

◆定期予防接種

病気を予防しよう!

| | |
|---|--|
| 生後2か月から予防接種を始めましょう。詳しくは、ホームページでご確認ください。 |  |
|---|--|

◆発達支援教室(おひさま学級)

遊びを通し、お子さんの成長を見守ります!

| | |
|-----|---|
| 対象者 | ことばや活発さなど、発達について心配のある未就園のお子さん(おおよそ2歳~)と、その保護者 |
| 内容 | 親子遊び・集団遊び・テーマ遊び・個別相談 |
| 実施日 | 5月~3月の月1回 |
| 時間 | 10:00~11:30 |
| 会場 | 須賀川市保健センター |
| 申込み | 随時、お問い合わせください。 |

◆子育て相談会

まずは保健師がご相談を承ります!

| | |
|-----|---|
| 対象者 | 子育てのことや、子どもの発達、ことば等に心配や不安があって個別に相談を希望する保護者(主に乳幼児) |
| 内容 | 言語聴覚士による相談 臨床心理士による相談 |
| 方法 | 須賀川市保健センター等での来所相談 |
| 時間 | 13:30~ または 15:00~ |
| 申込み | 随時、お問い合わせください。 |

◆幼児に行うむし歯予防(フッ化物歯面塗布)

強い歯を作って、むし歯を予防しよう!

| | |
|-------|---|
| 対象者 | 満1歳~3歳7か月未満の幼児 |
| 塗布回数 | 対象年齢の間に概ね6か月間隔で5回 |
| 個人負担金 | 1回500円 |
| 内容 | ①歯科診察 ②歯磨き指導 ③歯科保健指導 ④フッ化物塗布(歯の表面にフッ素を塗ります。) |
| 持参物 | ①母子健康手帳②子ども医療費受給者証③健康保険証 |
| 申込み | 須賀川歯科医師会に加入している指定歯科医院 |

◆こんにちは赤ちゃん事業(健康づくり推進員による訪問)

地域全体での子育てを目指しています!

| | |
|-------|---|
| 対象者 | 母子健康手帳交付時に同意を得た生後4か月以内のお子さんがある世帯 |
| 内容 | 生後4か月までの全世帯の赤ちゃんとお母さんに対して、地区の健康づくり推進員がご自宅を訪問し、子育て支援に関する情報提供などをおこないます。 |
| 訪問する人 | みなさんの地区の健康づくり推進員が訪問します。 ※健康づくり推進員は、町内会長又は区長の推薦に基づき市長が委嘱した方々で、市民の健康づくりを推進する活動をおこなっています。 |

申込み・問合せ先
須賀川市市民福祉部健康づくり課保健指導係
TEL0248-88-8123 FAX0248-94-4562
E-mail: kenkou@city.sukagawa.fukushima.jp

各種教室等の内容・日程についてはホームページや健康づくり課でご確認ください。

