

# 令和8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 理学療法士による運動・管理栄養士による講話・調理実習
日程	10月開始予定：全4回
時間	10：00～12：00（調理実習時は13：00）
会場	回覧チラシで確認ください（9月回覧予定）

## ◆バランス食講習会（バランス献立を考える）

バランスよく食べるためのヒントを管理栄養士と考えます。

対象者	①生活習慣病予防の食生活を知りたい方 ②簡単に健康を意識した料理を知りたい方
内容	食事についての学習 バランス献立の調理実習 ※須賀川市食生活改善推進委員会と協働事業
日程	令和9年1月開始予定：全2回
時間	10：00～13：00
会場	回覧チラシで確認ください（12月回覧予定）

## ◆男の料理塾（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の取り方の調理実習 ※須賀川市食生活改善推進委員会と協働事業
日程	10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

## ◆朝食レシピの紹介（食育事業）

内容	6月・9月・12月・3月にHPに簡単にできる料理を紹介しします。
----	----------------------------------

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。

## ◆特定保健指導

生活習慣改善の絶好の機会です！

対象者	生活習慣病のリスクのある人
内容	特定健診受診後に特定保健指導といわれた方へ保健師や管理栄養士が訪問等で生活習慣の改善をサポートします。

申込み・問合せ先  
須賀川市生活部健康推進課健康サポート係  
TEL0248-88-8123 FAX88-8119  
E-mail：kenkou@city.sukagawa.fukushima.jp

## ◆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人 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	8月開始予定：全3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食生活改善推進員活動に関心のある人
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	7月から2月：全8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

## ◆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について健康情報を発信します。
日程	9月：健康増進普及月間「生活習慣病予防と減塩」
時間	10：00～13：00
会場	市民交流センター（tette）

## ◆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	9：00～16：00
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	健康推進課・行政センター・集会所・家庭など
曜日	月～金（祝日・年末年始を除く）
時間	9：00～16：00
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

# 令和8年度 保健事業のお知らせ(妊産婦・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、健康推進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	管理栄養士の話 先輩パパママ・赤ちゃんとの交流 沐浴体験
日程	年4回
時間	9:30~12:30
会場	須賀川市保健センター

## ◆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	

## ◆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	10:00~11:00
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。

## ◆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こども医療費受給者証③マイナ保険証
申込み	須賀川歯科医師会に加入している指定歯科医院

## ◆新生児聴覚検査及び1か月児健康診査

	新生児聴覚検査	1か月児健康診査
対象者	検査日・健康診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)	全乳児 1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は、健康推進課へお問い合わせください。	

## ◆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	県助産師会の委託施設 県医師会の委託医療機関
その他	個人負担金は施設によって異なります。食事は個人負担となります。

## ◆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。
---

## ◆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。

## ◆保健師・管理栄養士等による健康相談・家庭訪問

**安心して産み育てる地域を目指しています!**

対象者	妊産婦・パートナー・乳幼児のいる世帯
内容	生後2か月までの全世帯の赤ちゃんとお母さんに対して、地区の保健師等がご自宅を訪問し、体調確認や子育て支援に関する情報提供などをおこないます。その他、来所や訪問で出産・子育てに関する悩みごとの相談に応じます。

## ◆その他

低所得妊婦初回産科受診料助成事業、生殖補助医療交通費支援事業、不妊治療助成事業、妊婦支援給付金事業、妊婦にやさしい遠方出産支援事業などの助成事業があります。

詳しくは、ホームページでご確認ください。

### 申込み・問合せ先

須賀川市生活部健康推進課健康サポート係

TEL0248-88-8123 FAX88-8119

E-mail: kenkou@city.sukagawa.fukushima.jp