








平成22年度 保健センター事業について

1	平成 22 年度芦屋市保健センター事業計画表	1
2	Let's・エンジョイマタニティ（前期クラス，後期クラス）	2
3	マタニティ Good バランスクッキング	3
4	ブックスタート事業	4

事業名	日時	受付開始	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
妊婦相談	第3月	13:00	19	*10	21	*26	16	*27	*25	15	20	17	21	*14	
もぐもぐ離乳食	第4月	9:45	26	24	*21	26	23	27	25	22	*20	24	28	28	
予防接種	ポリオ	13:15~14:15		17.24.26.28					27.29	1.2					
	BCG		12	*12	14	*21	9	13	18	*17	*15	*19	14	14	
乳幼児健診	4か月	第2・4火	13:00~13:45	13.27	11.25	8.22	*6.27	10.24	14.28	12.26	9.*30	*7.14	11.25	8.22	8.22
	1.6か月	第2・4木	13:15~14:00	8.22	13.27	10.24	8.*29	.26	9.*30	14.28	11.25	9.*16	13.27	10.24	10.24
	3歳	第1・3木	13:15~14:00	1.15	6.20	3.17	1.*22	5.19	2.16	7.21	4.18	2	6.20	3.17	3.17
コアラ	第2・4水	9:30	14.28	12.26	9.23	*7.28	*4.25	8.22	13.27	10.24	8	12.26	9.23	9.23	
こどもの相談	中井	第3木	PM	15	20	17	*8	19	16	21	18	16	20	17	17
	前		PM		19		28		22		24		12		23
	斎藤	保育所	AM		27	24	29			28	25	9			
	斎藤	第1金	PM	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
	酒井	第2水	AM	14	12	9	*7	*4	8	13	10	8	*26	9	9
育児相談	第1水	9:30	7	*19	2	*6/30	18	1	6	*17	1	*19	2	2	
アレルギー	教室					29			5.12			18	1		
	相談	第1月	9:30	5	*10	7	5	2	6	4	*8	6	*17	7	7
	健診	第3金	13:00	16	21	18	*23		17	15	19	17	21	18	18
	めだか	木	15:00				22.29	5.19.26	2.9 16.30	7.14 21.28	4.11 18.25	2.9.16	6.13 20.27		
マタニティクッキング	偶数月第1・3水		7.21		2.16		4*25		6.20		1.15		2.16		
レッツエンジョイマタニティ	奇数月第1・3水			*7.*21		*6/30.*7/7		1.15		*10.*24		5.*12		2.16	
幼児の食事(幼児)					4PM	23AM		3AM		19AM	3PM			16AM	
Goodバランスアップ(親子)									1GoodAM					4GoodAM	
プレおや教室	第3土	パパママ教室	*24		19		*7		16		18		19		
	第3土	沐浴実習		15		*3		*11		20		15		*12	
健康チェック	月・火・木	9:15	1.5.6	10.11	1.3.7	1.5.6	2.3	2.6.7	4.5.7	2.8.9	6.7	6.11	1.3	1.3	
生活習慣みなおし教室	月・*火	13:00	-	10	7	5	2	6	4	8	6.27PM		7	7.*29AM	
栄養相談	第1・3火	9:30	6.20	18	1.15	6.20	3.17	7.21	5.19	2.16	7.21	18	1.15	1.15	
健康講座	講座名							中高年 バランスアップ	乳がん		中高年 バランスアップ	大腸がん			
	日程							26.27	26	26.27	23				
歯周病予防	第1・3水	13:00	7.21	19	2.16	*6/30.21	4.18	1.15	6.20	17	1.15	5.19	2.16	2.16	
健康相談	第1・4火	PM/AM	6.27	*11.25	1.22	6.27	3.24	7.28	5.26	2.*30	7.*21	4.25	1.22	1.22	
骨	健診	火・*木	9:30	20	18	*17	20	17	*16	*21	16	14	18	*17	*17
	相談	第4火	AM	27	25	22	27	24	28	26	*30	21	25	22	22
アスベスト・肺がん検診	第2・4水	13:00	14.*21	12.*19	23	*7.28	*4	8.22	13.27	10.24	8	12.26	9.23	9.23	
肝炎ウイルス検診		11:00	5	10	1	6	3	6	5	2	7	6	3	3	
げんき度健診	奇数月第4金	9:00		28		*30		24		*14(日)		28		25	
事業所健診		9:30		13	8	8.12		9	12	4	2	13	8	8.24	
医師会・歯科・心臓検診		13:30			16.17. 22.23		20.23.25. 26.27.30	21.27	19.25						
乳がん検診(集団)		13:30													
献血								9				20			
特定健康診査(集団)				15.21.24.	4.19.22. 25	3.9.26	6	3.7.11.15 24.27.29	5.8. 13.20. 24.25	5.11.20.30 24.25(予備日)	3.10.16. 18		23.28 (予備日)		
すらっと健康支援教室	第3火	13:00	20	18	15	20	17	21	19	16	21	18	15	15	
メタボ健康チャレンジ運動教室	プレ面接	健康チェック	10:00	1	11	3	1	2	2	4	8	6	11	1	1
	初回面接	第2金	13:30	9	14	11	9	*20	10	8	12	10	14	*4	11
	中間面接	第4金	13:30	23	28	25	*30	27	24 *13AM	22	26	24	28	25	25
	最終面接	第2月	10:00	12	*17	14	12PM	9	-	*18	*15	13	*17PM	*21	14
	採血日	第2月	9:00	12	*17	14	12	9	13	*18	*15	13	*17	*21	14
たのしい運動教室	第1・3金	9:30	*9.23	7.21	4.18	2.*23	6.20	3.17	1.15	5.19	3.17	7.21	4.18	4.18	
特定健康診査結果相談	第2・4火	9:30	13.27	25	8.22	*6.27	10.24	14.28	12.26	9.*30	14	11.25	8.22	8.22	

Let's・エンジョイマタニティ

妊娠・お産の知識をもち、妊娠中のケア方法や運動などを実行しマタニティライフをより楽しく過ごしましょう。お産に対する心構えと自分らしいお産に近づく方法をみんなで一緒に考えましょう。

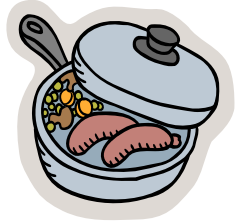
- 定 員 : 20名
- 対 象 : 前期クラスは妊娠初期から中期の方
後期クラスは妊娠中期から後期の方
*パートナーの方の参加も可能です
- 費 用 : 無料
- 予約方法 : 予約開始日より、電話にて受付（先着順）
- 内 容 等 : 下記のとおり



	前期クラス	後期クラス	
内容	1.妊娠中を健康的にすごそう（講義） 2.今からできる正しい姿勢（実技） 3.妊娠中にできる運動（実技） 4.妊娠中の疑問解決（グループワーク） （講師：助産師）	1.お産経過に添った楽な姿勢（実技） 2.あなたらしいお産のために ～バースプランの作成～（講義） 3.私らしいお産とは？（グループワーク） （講師：助産師）	
時間	奇数月第1水曜日13:30～15:30 *変更している日程がありますので ご注意ください。	奇数月第3水曜日13:30～15:30 *変更している日程がありますので ご注意ください。	
場所	5月と6月は保健センター（公光町） 9月からは （仮称）福祉センター・保健センター（呉川町）	5月と7月は保健センター（公光町） 9月からは （仮称）福祉センター・保健センター（呉川町）	
持ち物	・母子健康手帳・筆記用具 *運動のできる服装（ズボン等）にてお越しください。		
予約開始日 9:00～	開催日	予約開始日 9:00～	開催日
H22年4/1	5/7（金）*	H22年5/6	5/21（金）*
6/1	6/30*	6/1	7/7*
8/2	9/1	9/1	9/15
10/1	11/10*	11/1	11/24*
12/1	H23年 1/5	12/1	H23年 1/12
H23年2/1	3/2	H23年3/1	3/16

◎7月後半に公光町にある保健センターが呉川町の(仮称)福祉センター・保健センターに移転します。それに伴い場所の変更がありますのでご注意ください。

マタニティ Good バランスクッキング






～あなたの食事は大丈夫???～



- 定 員： 25名
- 対 象： 妊娠中の方
(＊つわりがおさまった頃をおすすめします。)
- 費 用： 1000円 (テキスト代・調理実習代)
- 予約方法： 予約開始日より電話にて受付 (先着順)
- 内 容 等： 下記のとおり
(＊2回連続の教室です。)



	第1回	第2回
内容	<p>①妊娠中の食事って??? ”食事バランスガイド” を使って考えよう!!</p> <p>(講話とグループワーク) 講師：管理栄養士</p> <p>②妊娠中の口腔ケアについて (講話とブラッシング指導)</p> <p>講師：歯科衛生士</p>  	<p>①クッキング (調理実習・試食)</p> <p>妊娠中の栄養を考えた ”ヘルシー簡単メニュー” みんなで一緒に作ってみよう!!</p> <p>講師：栄養士 (芦屋在宅栄養士会)</p> <p>* 第1回に回答頂いた”食事診断結果” をお渡しします。</p> 
時間	偶数月 第1水曜日 13:30～15:30	偶数月 第3水曜日 10:00～12:00
場所	・4月と6月は保健センター(公光町) ・8月からは (仮称)福祉センター・保健センター(呉川町)	・4月と6月は市民センター(業平町) ・8月からは (仮称)福祉センター・保健センター(呉川町)
持ち物	母子健康手帳・筆記用具	母子健康手帳・エプロン・三角巾(バンダナ等)

芦屋市ブックスタート事業実施要綱（案）

（目的）

第1条 この要綱は、乳児とその家族に絵本を贈ることにより、読み聞かせによる、子どもの心と言葉の発達やコミュニケーション能力を育てていくことを支援するとともに、読み聞かせの方法や絵本の選び方などの相談を行うことにより、絵本を介しての家庭での子育てを支援することを目的とする。

（実施主体）

第2条 この事業の実施主体は、芦屋市とする。

（対象者）

第3条 事業の対象者は、芦屋市に住所を有する、4か月児健康診査の対象の乳児及びその家族とする。

（絵本の配布）

第4条 贈呈する絵本の種類は、市長が選定する。

2 市長は、次の機会に乳児1人につき1冊の絵本を贈呈するものとする。

- (1) 芦屋市乳児全戸訪問（こんにちは赤ちゃん）事業時
- (2) 4か月児健康診査時

（実施内容）

第5条 芦屋市保健センターで実施する4か月児健康診査において、ブックスタートの必要性等を説明し、絵本の紹介、読み聞かせ及びそれに関する相談を行う。

（連絡会）

第6条 事業の円滑な実施のために、保健センター、図書館、こども課等、関係機関の連絡調整のため、連絡会を実施し事業費を推進する。

（補則）

第7条 この要綱に定めるもののほか必要な事項は、別に定める。

附 則

この要綱は、平成22年4月1日から施行する。