



- 母子健康手帳交付
- ママさんクラス
- 妊婦健康相談
- 愛育会訪問活動
- 新生児家庭訪問
- 4カ月乳児相談
- 7カ月乳児相談
- 育児学級
- 1歳6カ月健康診査
- 3歳児健康診査
- 婚前学級
- 健康診査
- 循環器検診
- 胃がん検診
- 子宮がん検診
- 人間ドック
- 住民検診

# 健康づくりのために!!

## 保健事業の紹介

都留市では、生まれる前からお年寄りまでそれぞれの時期の健康づくりのために様々な保健事業を行っています。その一部を紹介します。

○妊娠とわかつたら……  
「ママさんクラス」では、妊娠中の生活から出産・育児に向けて、参加者同志、和気あいあいと準備に精を出しています。今、出産を向かえようとしているあなたと一緒に参加しませんか。

又、地域では、出産育児の先輩である愛育会の方による訪問活動が行われ妊婦さんの健康を見守っています。

保健婦が「家庭訪問」を行い、育児の第一歩と一緒に考えていきます。赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳の出生連絡票で、連絡を下さい。お待ちしています。

子供達が元気に育っていく過程で、健康をチェックする大切な時期があります。市では「4カ月、7カ月、1歳6カ月、3歳」で、健康のチェックと育児相談を行っています。元気に育っていく様子を健康で確認していきましょう。

なお、本年度より、育児についての悩みや考え方など話し合える場として「育児学級」を開催いたします。お父さんお母さんの参加をお待ちしています。

本年度、新しい企画として「婚前学級」を実施します。結婚について、性について、将来の自分について、日頃、冗談でつい流されてしまいがちなテーマを、若い人達自ら集い語り合う時間を持ちませんか。

職場でも家庭でも人生で一番油ののっている時期だと思われませんが、ついハッスルしすぎて自分の健康を忘れがちではないでしょうか。成人病は、40歳から忍び足でやってきます。そんなあなたに、市では検診を行っています。自分の健康を自分で守るため、「検診」を利用し、積極的に健康管理に努めましょう。他にも「健康相談・健康教室」で皆様が健康について考える場を多く設けています。

病气などで、身体の機能が低下している人に対して「リハビリ教室」を行っています。同じような障害をもつ人々が集まり、お互いに励まし合いながら意欲をもって訓練をしています。

又、家でねたきりになってしまった人には、保健婦・訪問看護婦がうかがい、家族の方と共に介護方法について考えていきます。

これらの保健事業を、あなたの健康づくりのために積極的に活用していただきたいと思えます。

問合先 保健環境課  
☎(43)11111