



### 安心した出産に向けて

#### 一般コース

日時・内容 7月13日(日)  
午前9時〜正午

- ・妊娠中の食事(講話)
- ・調理実習(パートナーの方)

講師 栄養士

対象者 市内在住の妊婦さんとそのパートナー、育児中の方、祖父母

申込期限 7月10日(木)

ようこそ赤ちゃんコース

日時・内容 7月25日(金)  
午前9時〜正午

- ・お産の進み方と退院後に役立つ情報
- ・知っておくと安心!

「母乳の出方と飲ませ方」

講師 助産師

対象者

市内在住で妊娠後期(おむね妊娠28週(8カ月)〜)の妊婦とそのパートナー

申込期限 7月22日(火)

### 共通

場所 安達保健福祉センター

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、水分補給ができるもの

託児 無料

※事前に申し込みが必要。

※託児を希望される方は、オムツや着替え、ミルクなど

をお持ちください。

◎問い合わせ・申し込み:

こども家庭課母子保健係 (安達保健福祉センター内)

☎(55)5110

Fax(23)1714

### こころの健康づくり講座 〜家族のメンタルヘルス〜

日常生活を送る中で見つかる精神疾患の特徴や、捉え方をご自身やご家族の目線になつて考える講座です。こころのモヤモヤや気持ちについて、知るきっかけになります。

日時・内容

8月19日(火)

午後2時〜3時30分

「私と家族の気持ちを知る講座」

### 対象者

こころの病気を経験された方や家族、支援者、講座に関心のある方

講師

東北福祉大学健康科学部 保健看護学科

高田昭氏

場所

安達保健福祉センター

定員 40人

申込方法

電話または左記二次元コードからお申し込みください。

申込期限 8月13日(水)



こころの健康づくり講座申込

### 7月28日は

### 日本肝炎デーです

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染すると慢性的な炎症が繰り返されて、肝臓の細胞が壊れていく病気です。肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、肝炎ウイルスに感染しても、ほとんどの場合自覚症状

がありません。気づかないうちに、肝臓が硬くなって肝機能が悪くなり、肝硬変や肝臓がんへ重症化する恐れがあります。

### 市の肝炎ウイルス検診

ウイルス性肝炎は血液検査でわかります。早期に適切な治療を受けるために検診をお勧めします。

詳細については、広報にほんまつ6月号8頁の「施設けんしんのお知らせ」、次項の「集団けんしんのお知らせ」をご確認ください。

市の肝炎ウイルス検診の対象にならない方については、県の委託医療機関や、県北保健所においても検査を受けることができます。

### からだスッキリ講座

健診前に脱メタボ！ポッコリお腹を解消！

適塩で夏バテを乗り越えましょう!

日時・内容(3回1コース)

栄養講座…7月25日(金)

運動講座①…8月1日(金)

運動講座②…8月8日(金)

午後1時30分〜3時

### 場所

安達保健福祉センター

対象者

食事や運動に関心のある40〜74歳の方

参加費 無料

定員 20人(先着順)

講師

快フィットネス研究所 運動指導士 吉井雅彦氏

二本松市 管理栄養士・保健師

準備物 タオル、飲み物

申込方法

電話、または左記二次元コードからお申し込みください。

申込期限 7月11日(金)

その他

12月・令和8年1月にも開催を予定しています。



からだスッキリ講座申込

◎問い合わせ:

健康増進課成人保健係

☎(55)5109

Fax(23)1714

## 集団けんしんのお知らせ

8月より集団けんしんが始まります。完全予約制となります。日程等を確認し、予約してから受診してください。

※対象年齢、料金、検査内容は、広報5月号21ページをご覧ください。  
 ※受診には「がん検診用受診シール」や「後期高齢者健診の受診券」等が必要です。

例年、各会場とも初日は大変混雑しますが、後半～最終日は予約に空きが発生しています。

### ●8・9月けんしん日程(要予約)

#### 【総合けんしん・各種健康診査・がん検診】

月	日	曜日	会場	時間
8月	27日	水	二本松 福祉センター	8:00~11:00
	28日	木		
	29日	金		
	30日	土		
9月	1日	月	安達保健福祉 センター	
	2日	火		
	3日	水		
	4日	木	東和 保健センター	
	17日	水		
	18日	木		
	19日	金		
20日	土			
25日	木			
26日	金			
27日	土			

#### 【乳がん検診】

月	日	曜日	会場	時間
8月	21日	木	岩代 保健センター	8:30~10:00
			東和 保健センター	13:00~13:30
9月	30日	火	安達保健福祉 センター	8:30~10:00 13:00~13:30

#### 【子宮頸がん・骨粗しょう症検診】

月	日	曜日	会場	時間
8月	8日	月	二本松 保健センター	8:30~10:30
			東和 保健センター	8:30~9:30
9月	24日	水	岩代 保健センター	13:00~14:00

### ●10・11月けんしん日程(要予約)

#### 【総合けんしん・各種健康診査・がん検診】

月	日	曜日	会場	時間
10月	2日	木	岩代 保健センター	8:00~11:00
	3日	金		
	4日	土		
	7日	火		
	8日	水	安達保健福祉 センター	
	9日	木		
	10日	金		
	11日	土		
	12日	日		
	14日	火		
	15日	水		
	16日	木		
	17日	金		

#### 【乳がん検診】

月	日	曜日	会場	時間
10月	25日	土	東和 保健センター	8:30~10:00
			岩代 保健センター	13:00~13:30
11月	10日	月	安達保健福祉 センター	8:30~10:00 13:00~13:30
			二本松 保健センター	8:30~10:00 13:00~13:30

#### 【子宮頸がん・骨粗しょう症検診】

月	日	曜日	会場	時間
10月	22日	水	安達保健福祉 センター	8:30~10:30 13:00~15:00

### ●予約方法と開始日時

けんしん日程	WEB予約	電話予約
8・9月	7月2日(水)9:00~	7月9日(水)9:00~
10月・11月	8月13日(水)9:00~	8月20日(水)9:00~

WEB予約なら、事前に問診まで済ませることができ、当日の時間短縮につながります。  
 ※受診日の2日前まで回答可能

けんしん予約サイト

予約は  
こちらから



おすすめ

平日9時~17時  
☎050-3605-4508

※おかけ間違いにご注意ください。

電話予約の1週間前からWEB予約を開始します。WEB予約は受付開始以降、24時間受付可能です。

※「がん検診用受診シール」など届かない方で、受診ご希望の方は、下記までお問い合わせください。

◎問い合わせ…国保特定健康診査について 国保年金課国保年金係 ☎(55)5106 Fax(22)1547  
 後期高齢者健康診査について 国保年金課医療給付係 ☎(55)5107 Fax(22)1547  
 各種がん検診について 健康増進課成人保健係 ☎(55)5109 Fax(23)1714