








平成23年度 保健センター事業について

1 平成23年度芦屋市保健センター事業計画表	1
2 マタニティ&クッキング	2
3 母子健康手帳交付申請書の改定	4
4 障害者(児)歯科診療について	5

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
予防接種	ポリオ		13:15~14:15		27,30,31	1					16,25,28,29				
	BCG			19	16	21	19	*8	20	18	*9	*21	*18	21	*12
もぐもぐ離乳食	第4月	9:45		25	30	27	25	22	26	24	28	26	23	27	26
プレおや教室	第3土	ハハママ教室		16		18		20		22		17		18	
	第3土	沐浴実習			21		16		*10		19		21		17
マニティクッキング	偶数月第1-3水	第1PM第3AM		6,20		*8,*22		3,24		5,19		7,21		1,15	
幼児の食事(幼児)						3PM	20AM		21AM	31AM		9AM			21AM
Goodバランスアップ(親子)										7					2
アレルギー教室							28PM			12,19PM			17PM	8PM	
乳幼児健診	4か月	第2・4火	13:00~13:45	12,26	*17,24	14,28	12,26	9,23	13,27	11,25	8,22	13*20	10,24	14,28	13,27
	1.6か月		13:00~14:00	14,28	19	2,16	14,28	11	8,22	13,27	10,24	8,22	12,26	9,23	8,22
	3歳		13:00~14:00	7,21	12,26	9,23	7,21	4,*25	1,15	6,20	17	1,15	19	2,16	1,15
コアラ	第2・4水	9:30		13,27	11,25	*15,*29	13,27	10,24	14,28	12,26	9,*30	14	11,25	8,22	14,28
こどもの相談	中井	第3木	15:00~	21	26	16	21	25	15	20	17	15	19	16	15
	からだ		14:00~		18		20		21		30		25		21
	斎藤	第4水	13:30~	27	25	29	27	24	28	26	9	21	18	22	28
	酒井	第2水	13:30~	13	11	15	13	10	14	12	2	14	11	8	14
育児相談	第1水	9:30~10:30		6	*18	*8	6	3	7	5	2	7	*18	1	7
妊婦相談	第3月	13:00		18	16	20	*25	*22	*26	*24	21	19	16	20	19
アレルギー	相談	第1月	9:30	4	*16	6	4	1	5	3	7	5	*9	6	5
	健診	第3金	13:00	15	20	17	15		16	21	18	16	20	17	16
	めだか	木	15:00		12,19,26	2,9,16,23,30	7,14,21,28	4	1,8,15,22,29	6,13,20,27	10,17,24	1			
健康チェック	火・木・金	9:15	1,4,7	10,12	2,3,7	1,5,7	2,5	1,2,6	4,6	1,4,8	1,2	10,13	2,3,7	1,2	
生活習慣みなおし教室	火	13:00		10	7	5	2	6	4	1	6,27		7	6,27	
健康相談	第1・4火	PM/AM	7,22	12,27	3,24	1,22	4,26	8,30	14,28	10,25	9,16	12,27	3,24	1,23	
栄養相談	第1・3火	9:30	5,19	17	7,21	5,19	2,23	6,20	4,18	1,15	6,20	24	7,21	13	
保健相談 (特定健康診査結果相談)	第2・4火	9:30	12,26	31	14,28	12,26	23,30	13,27	11,25	8,29	13	17,31	14,28	27	
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			25,26			
骨	健診	火・*金	9:30	19	24	21	15*	23	9*	18	22		20*	14	
	相談	第4火	AM	22	27	24	22	26	30	28	25	16	27	24	23
歯周病予防	第1・3水	13:00	6,20	18	1,15	6,20	3,17	7,21	5,19	2,16	7,21	18	1,15	7,21	
アスペクト・肺がん検診	第2・4水	13:00	13,27	11,18	8,29	13,27	10,31	14,28	12,26	2,30	7	11,25	8,22	14,28	
肝炎ウイルス検診		11:00	1	10	2	1	2	1	4	1	1	10	2	1	
げんき度健診	奇数月第4金	9:00		27			23*		30		25		13*		23
乳がん検診(集団)					17(AM)PM 20	4,29	1	5,16	3,13, 22(AM-PM)	6(AM-PM) 18	12,17	27,30	10,15 20,28		
胃がん健診(特定)	特定健診 (集団)	AM		21,23	6,13,18 20	4,11,29	1	5,16	3,14,22 24	6,18					
特定健康診査 (集団)	AM		21(土),23	6,13,18(AM-PM) 20	4,11,29	1	5,6(PM), 15(PM), 16,29(PM)	3,4(PM), 7(PM), 14,22(AM-PM), 24	6(AM)PM, 15(PM),18	5,6(PM), 12,17	27,30 (中途)	20,24, 27,29 (追加)			
ずらっと健康支援教室	第3月	13:00	18	23	20	-	-	12	17	21	-	16	20	19	
メタ健康 すっきり 運動教室	プレ面接	健康チェック	10:00	1	10	2	-	-	1	6	4	-	10	2	1
	初回面接	第2金	13:30	8	13	10	-	-	9	14	11	-	13	10	9
	中間面接	第4金	13:30	22	27	24	29	26	30	-	18	16	27	24	23
	最終面接	第3木	10:00	14	19	16	14	11	15	20	10	8	-	-	15
	採血日	第3木	9:00	14	19	16	14	11	15	20	10	8	19	16	15
	たのしい 運動教室	第1・3金	9:30	1,15	20	3,17	1,15	5,26	2,16	7,21	4,18	2,16	27	3,17	2,16

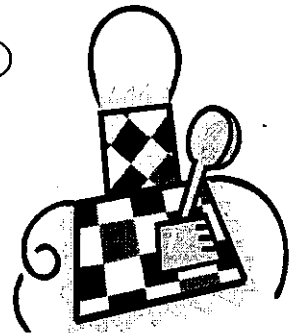
マタニティ&クッキング



～あなたの食事は大丈夫???～

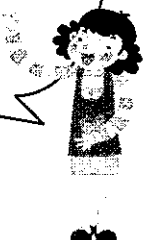


- 定員： 25名
- 対象： 妊娠中の方
(*つわりがおさまった頃をおすすめします。)
- 費用： 1000円 (テキスト代・調理実習代)
- 予約方法： 予約開始日より電話にて受付 (先着順)
予約先：保健センター
- 内容： P3のとおり (*2回連続の教室です。)
- 会場： 第1回 保健センター (保健福祉センター3F)
第2回 保健福祉センター・調理実習室



予約開始日	第1回	第2回
① H23年 3/1 (火)	4/6(水)	4/20(水)
② 5/6(金)	6/8(水)	6/22(水)
③ 7/1(金)	8/3(水)	*8/24 (水) (第4水曜日です。 ご注意下さい。)
④ 9/1(木)	10/5(水)	10/19(水)
⑤ 11/1(火)	12/7(水)	12/21(水)
⑥ H24年 1/4 (水)	2/1(水)	2/15(水)

妊娠前にはあまり意識しなかった食事や栄養についてこの機会に少し考えてみませんか？
お子さんの将来の身体や食生活の基礎は、お母さんが毎日食べる食事で作られていきます。
みなさんと楽しく、食事バランスと健康について考え、一緒にクッキングしましょう！！
(参加者にはパソコンソフトによる食事診断結果もお渡しします！！)



第1回：13：30～15：30

①安産のために妊娠中からできること（安産準備教室）

講師：助産師

- ・ 安産とはどんなお産？
- ・ どうすれば、安産になる？
- ・ 安産を目指すためにすることは？
（今からできる体力づくり方法や、運動方法について）
- ・ 『いざ』というときの準備はできる？
（さあ入院、何から始めるべきかしら？？？）

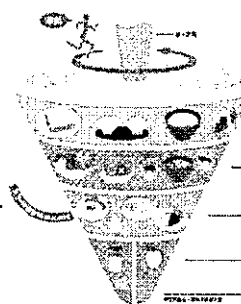


②妊娠中のバランスのとれた食事について

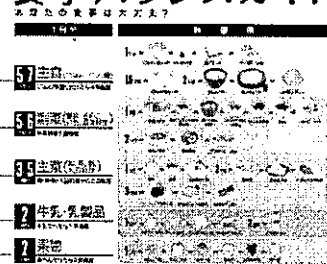
”食事バランスガイド”を使って考えよう!!

講師：管理栄養士

- ・ 今、あなたに必要な食事のエネルギー量（講義）
- ・ 妊娠中に特に気をつけたい栄養について（講義）
- ・ 食事バランスの簡単チェック方法
（グループワーク）
- ・ パソコンソフトによる食事診断



食事バランスガイド



第2回：10：00～12：00

①レッツクッキング（調理実習・試食）

講師：在宅栄養士会 栄養士

”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！！～

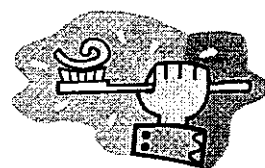


* 第1回に回答頂いた”食事診断結果”もお渡しします。

②妊娠中の口腔ケアについて、ブラッシング指導

講師：歯科衛生士

- ・ 妊娠中の歯磨き（ブラッシング指導）
～食後は歯をみがきましょう！！～
- ・ 生まれてからの子どもの歯の健康に必要なものは？？？



妊娠届出書（母子健康手帳交付申請書）

届出日	平成 年 月 日	交付番号		入力	済・未	
妊婦氏名	フリガナ		生年月日	職業		
			S・H 年 月 日 (歳)			
住 所	芦屋市 町 番 一 号		電話番号			
	アパート・マンション・社宅名		() - () - () (携帯)			
同居の家族	氏名	続柄	生年月日	氏名	続柄	生年月日
			S・H 年 月 日			S・H 年 月 日
	氏名	続柄	生年月日	氏名	続柄	生年月日
			S・H 年 月 日			S・H 年 月 日
			S・H 年 月 日			S・H 年 月 日
今回の妊娠の経過	妊娠の診断を受けた医療機関名 ()			里帰り出産予定	(有 ・ 無)	
	出産予定医療機関名 同上 ()			未定		
	出産予定 H 年 月 日		妊娠週数 () 週			
出産歴	1. はじめて 2. () 回目		過去の妊娠についてあてはまるものはありますか。			
今までにかかった病気はありますか。	1. 無		1. 無			
	2. 有 ・高血圧 ・心臓病 ・腎臓病 ・糖尿病 その他()		2. 有 ・流早産 ・妊娠高血圧症候群 ・妊娠性糖尿病 ・帝王切開 ・その他()			
上記のとおり妊娠届け出をします。						
届出者氏名		届出者が妊婦本人でない場合 続柄 ()				
芦屋市長 様						

芦屋市では、あなたが安心して子育てできるように妊娠中から応援したいと考えています。
妊婦さんが、さしつかえない範囲で以下の項目にお答えください。保健センターより連絡させていただく場合があります。

妊娠を告げられた時	1. とてもうれしかった	2. どちらかといううれしかった	
	3. うれしさと困った気持ちが半々だった	4. どちらかという困った	
現在の体の状態	1. 良好	2. まあまあ良い	3. 少し調子が悪い
	4. 大変よくない	つわり ・貧血 ・むくみやすい ・その他()	
アルコールについて	1. もともと飲まない	2. 以前は飲んでいましたが妊娠してからやめた	
	3. 飲んでいる (日/週)	4. たまに飲む	5. 妊娠したのでやめたいと思う
	飲む時の1日の飲酒量: 日本酒()合, ワイン()杯, ビール()ml, ウイスキー(シングル・ダブル)()杯		
タバコについて(本人)	1. もともと吸わない	2. 以前は吸っていたが妊娠してからやめた	
	3. 吸っている (1日 本) (吸っている年数 年間)	4. 妊娠したのでやめたいと思う	
タバコについて(同居のご家族)	1. 吸わない	2. 吸っている (夫 ・ 母 ・ 兄弟姉妹 ・ その他[])	
睡眠時間について	平均睡眠時間 (時間 分)		
◎妊娠・出産・育児について身近に相談できる人や協力してくれる人がいますか			
1. いる(夫 ・ 実母 ・ 実父 ・ 義母 ・ 義父 ・ 兄弟 ・ 姉妹 ・ その他[]) 2. いない			
◎その他不安なこと、気になること、相談したいことがあればお書きください。 (例えば 妊娠・出産・育児・家族のこと・病気のこと・経済的なこと 等)			

- ・ これらの個人情報については個人情報保護法を遵守し、健康支援の目的以外には使用いたしません。
- ・ 妊娠・出産・育児についてお困りのことがありましたら、保健センターにご相談ください。

平成23年4月から

芦屋市歯科センターで診療を開始します

障がい者歯科診療

芦屋市では、障がいをお持ちで一般の歯科診療所での診療が困難な方に、安心して歯科診療を受けていただけるよう、平成23年4月から芦屋市歯科センターで障がい者歯科診療を開始します。

お気軽にご利用、ご相談ください。

- 診療日 毎週木曜日（祝日・年末年始を除く）
- 診療時間 午後2時～午後5時
- 受診方法 時間予約制
※月曜日～金曜日の午前9時～午後5時に、芦屋市保健センターまで申し込んでください。

芦屋市保健センター

芦屋市呉川町14-9（芦屋市保健福祉センター3階）

(TEL) 0797-31-1586

(FAX) 0797-31-1018

- その他
 - ・健康保険証及び各種医療受給者証をお持ちの方はご持参ください。
 - ・介護者の同伴をお願いします。

- 所在地 〒659-0051
芦屋市呉川町14-9（芦屋市保健福祉センター1階）
芦屋市歯科センター
TEL・FAX 0797-31-0658

