

## 子育て巡回相談

子育てに関する悩みや心配ごとの相談をお受けします。

■日時 6月27日(月) 午前9時～11時

■場所 子育て支援センターゆりかご（あおば保育園内）

※ゆりかごを初めて利用する方は、登録代200円（現金不可、キャッシュレス決済のみ可）がかかります。

### ■相談員

公認心理士、看護師、保育士  
※相談日以外も随時、保育士が相談をお受けします。

## 教室・講座

### フレッシュママ・パパ教室（両親学級）

出産を控えたご両親が、安心して出産が迎えられるように実施しています。ママ・パパ、どちらかだけでも参加できます。

■日時 7月20日(水)

午前9時30分～11時30分

■場所 ゆうゆう館

### ■対象者

出産予定日が9月～10月の方  
※上記以外の方も参加可能。

■定員 8組（予約制）

■内容 産後の生活について、抱っこの仕方、妊娠中や産後にできる体操、保育施設の紹介、子育て支援センター「つくし」の見学会

### ■持ち物・服装

母子健康手帳、妊娠届出時に配布した黄緑色のファイル、スリッパ、バスタオル、筆記用具、飲み物、父子手帳（パパが参加する場合）、動きやすい服装

■申込期限 7月15日(金)

### 健康推進員養成講座

健康推進員とは、市民の皆さんの健康づくりを支援するために、地域において行政と一緒に健康づくり推進していく市民ボランティアです。

あなたも健康推進員になり、健康の普及・推進を図る活動をしてみませんか。

■定員 20名

### ■募集要件

健康づくりに関心があり、地域で健康推進員として活動できる市民の方

■申込期限 6月23日(木)

回	日時	内容
1	6月30日(木) 午後1時30分～4時	地域の健康づくり、健康推進員について知ろう！
2	7月27日(水) 午後1時30分～4時30分	下野市の健康課題、あなたの体は大丈夫？メタボチェック
3	7月～9月	各種健康づくり教室に参加してみましょう（1回以上）
4	8月8日(月) 午前9時～11時30分	運動の効果と習慣づくりのコツ
5	10月上旬 午後1時30分～4時	先輩推進員との交流
6	10月～11月	地域における健康づくりの場に参加してみましょう！
7	11月21日(月) 午後1時30分～4時	地域の健康づくりについて一緒に考えてみませんか？

## 特定健診・がん検診

### 特定健康診査を受診する国民健康保険以外に加入されている方へ

国民健康保険以外の医療保険（健康保険組合、協会けんぽ、共済組合、国保組合など）加入者のご家族の方が特定健診の受診を希望する場合、ご加入の医療保険から発行される特定健康診査受診券が必要です。40歳から74歳までの方は、ご加入の医療保険にお問い合わせください。

### 集団検診

- ・申し込む前に、市の集団検診を受診できるか、ご加入の医療保険にご確認ください。
- ・受診時、必ず特定健康診査受診券と保険証をお持ちください。忘れると受診することができませんので、ご注意ください。
- ・医療保険によっては、集団検診では対応できない場合や自己負担が発生する場合があります。

### がん検診の受診券の送付

がん検診等の受診券を5月下旬に送付しました。受診できる項目が個人により異なるため、必ず中を開けてご確認ください。受診券がお手元に届いていない方は、ご連絡ください。  
※個別検診を受診する方は、感染防止対策として、医療機関に必ず電話でご予約ください。