

行って得する 運動教室



日 時：5月 8日（水） 13：30～15：00

場 所：御坊総合運動公園（集合場所は、歴史民俗資料館前です。）

***雨天の場合は、勤労青少年ホームです。**

参加費：無料

講 師：くわばら りみ 先生

持ち物：運動できる服装 汗ふき用タオル 水分補給用の飲み物 帽子

***雨天の場合、運動シューズ（上用）、バスタオル（ヨガマット）もご用意ください。**

特定健診・がん検診を受けましょう！

年に1度の健康チェック！4月末に、皆さんのお手元に受診券（御坊市国民健康保険加入の方は黄色、それ以外の方は白色）をお届けします。

各種検診を格安で受けることができます。ぜひご利用ください。

健診が
受けられるのは
5月から！



風しん抗体検査事業が始まります。

妊婦が風しんにかかると、赤ちゃんの心臓、耳、目などの器官形成に悪影響を及ぼします。

そのため、感染拡大を防ぐために、抗体保有率の低い世代の男性（昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ）を対象に風しん抗体検査事業が始まります。

検査結果が陰性だった場合は、定期予防接種として原則無料で受けることができます。

今年度対象の方には、4月中旬に無料券を郵送する予定です。

産婦健康診査・産後ケア事業が始まります！

出産後は休む間もなく、お疲れの方も多いと思います。しかし、疲れだけでなく、気分が落ち込んだり、イライラしたりといった症状がある場合は「産後うつ」かもしれません。

産後のお母さんの心身のケアや育児のサポートをするために各事業を開始します。

詳しくは「にっこりあ」までご連絡ください。



♥ 産婦健康診査とは？

- ・産後2～4週前後に1回のみ、公費負担で受診できます。
- ・健康診査の内容は、問診、診察、体重測定、血圧測定、尿検査、こころの健康状態の確認です。

♥ 産後ケア事業とは？

- ・体調や育児に不安や悩みのある、産後4か月までのお母さんと赤ちゃんが対象です。
- ・指定の医療機関や助産所等で、宿泊又はデイサービス型のご利用により、産後のお母さんのからだのケアや、育児・授乳等の相談が受けられます。

✿ 4月のにっこりあサロン ✿

日 時：毎週 **月曜日** 13：30～15：30

※平成31年4月から、毎週**月曜日**になりました！

場 所：福祉センター2階 ＊予約不要です♪

対 象：妊婦さん 産婦さん 赤ちゃん（生後6か月まで）

持ち物：産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分（母乳・ミルク）



✿ 4月のミニ講座のお知らせ ✿

日 時：4月22日（月）13：30～15：30

内 容：ベビーマッサージ

御坊市役所健康福祉課 子育て世代包括支援センター
にっこりあ ☎0738(23)2525



けむいモン（受動喫煙防止ロゴマーク）

タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない
社会を目指しています。