

ファミリークラスを開催します！

保健センターでは、これからパパとママになる方を対象にファミリークラスを行います。

ファミリークラスではどんなことするの？

- 安心して出産・育児を迎えられるように、保健師や栄養士からのお話があります！
- 赤ちゃん人形を使って、皆さんで沐浴練習を行います。パパの頼もしい姿に期待です！
- 妊娠や育児には戸惑いがつきもの！お友達を作り、気になることも相談してスッキリ！

【対象】 妊婦さんとそのパートナー

【今年度の予定】 ①5月28日（土） ②8月20日（土）

③11月26日（土） ④2月25日（土） 13:00～

※日程は変更する場合があります。時期が近づきましたら、案内を送りますのでご確認ください。

お問い合わせ 保健センター（電話5-1790）まで



歯周病検診を受けましょう！

平成26年度から実施している歯周病検診（無料）の対象者が拡大されました。

☆満30歳から70歳までの5歳きざみの方

（今年度 満30/35/40/45/50/55/60/65/70歳の方）

☆妊婦の方

（今年度 母子手帳を交付された方）

【日時】 平成28年4月18日（月）～平成29年3月31日（金）

【場所】 幌延町立歯科診療所

【料金】 無料（4,931円を町から助成します。）

【その他】 検診予約の方法などは、保健センターから送付する「歯周病検診案内」をご確認ください。



ブルーポイント事業の対象です！受診した方は、2ブルーポイントもらえます☆

歯周病の悪化は、心筋梗塞や脳梗塞になる危険性を高め、アルツハイマーとの関連も指摘されています。ぜひ、この機会にご自身の口の中をチェックしてみてください。

◎平成28年度こころの健康相談について◎

北海道稚内保健所では、精神保健福祉に関する問題に悩む地域の方を対象に、精神科医によるこころの健康相談を実施します。

相談を希望する方は、まずは稚内保健所健康推進課までご連絡ください。

1 日程

年	月	日	曜日	開催場所	開催時間
28	6月	6日	月	北海道稚内保健所	13:30～16:00
	8月	1日	月	北海道稚内保健所	13:30～16:00
	10月	17日	月	北海道稚内保健所	13:30～16:00
	12月	15日	木	北海道稚内保健所	13:30～16:00
29	1月	23日	月	北海道稚内保健所	13:30～16:00
	2月	13日	月	北海道稚内保健所	13:30～16:00
	3月	13日	月	北海道稚内保健所	13:30～16:00

2 嘱託医

市立稚内病院精神神経科医師

3 その他

- (1) 予約制です。
- (2) 保健師による相談は随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

北海道稚内保健所 健康推進課
0162-33-3703

