

# 保健センターインフォメーション

新しい時代の始まりに、健康を意識してみませんか。市民の皆さんが生涯いきいきと暮らせるまち沼津を目指して、健康増進事業を進めています。ぜひ、ご利用下さい。

## 毎日のお口のケアと定期的な検診を！

6月4日(火)～10日(月)は歯と口の健康週間です。日本人の大人の約80%が歯周病にかかっていると言われています。

歯周病はお口の中だけでなく、全身の病気につながります。

毎日の丁寧な歯磨きと、定期的な歯科検診で歯周病を予防しましょう。



日本歯科医師会  
PRキャラクター  
よ坊さん

## 「ぬまづ健康マイレージ」で健康に！お得に！

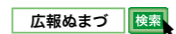
健康づくりのきっかけに、自分のライフスタイルに合わせたメニューで「健康」と「お得」を楽しく手に入れましょう！

### ●ぬまづ健康マイレージとは

食事・運動・健診など、自分ができる健康づくりにチャレンジし、ポイントをためて「ふじのくに健康いきいきカード」をゲットし、協力店で様々な特典を受けられるお得な制度です。

対象 市内に住むか、通勤・通学する人  
期限 チャレンジ 令和2年2月20日(木)  
カードの交換 令和2年2月28日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



## まずは検査を！～成人の風しん抗体検査・予防接種についてのお知らせ～

昭和54年4月1日以前生まれの男性は、風しんの定期接種の機会がなく、抗体保有率が低いと、特例措置として以下の表の人を対象に風しん定期接種を行うこととしました。対象者全員に抗体検査受診券・予防接種受診券(無料クーポン券)を順次発行します。検査の結果、抗体価の低い人は予防接種を受けましょう。

	生年月日
今年度の対象者	昭和47年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれの男性
次年度の対象者	昭和37年4月2日～ 昭和47年4月1日生まれの男性

※次年度(令和2年度)の対象者で、早めの接種を希望する人はお問い合わせ下さい。※詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。



厚生労働省  
ホームページ

健康づくり課  
(保健センター)  
☎055-951-3480

## 胃がん予防講演会を開催します

とき 6月15日(土)、14時～16時  
ところ 保健センター第2・第3会議室  
内容 小林栄孝医師(御成橋栄クリニック院長)による講演「胃がんは予防できる時代に～胃がん予防の最前線～」、健康運動指導士によるミニ運動講座

定員 50人(先着順)  
持ち物 筆記用具  
申込方法 6月7日(金)、9時から電話で  
※運動のできる服装でお越し下さい。

### ●ぬまづ健康マイレージの流れ

①ポイントシートをゲット！  
保健センターや市民体育館等で入手できるほか、市ホームページでもダウンロードできます。

②実践し、ポイントをためる！  
4つの健康メニューの中から自分にあったものを選んで実践し、30ポイントためましょう。

③「ふじのくに健康いきいきカード」と交換！  
県内約1050店舗で、飲食代の割引など様々な特典を受けられます。

④達成者の中から抽選で景品をプレゼント！  
干物や農産物など沼津の特産物が当たるかも!? 今年は景品の種類も増えました！

### ◆風しんの感染拡大を予防しましょう◆

風しんは、発熱及び発疹を主な症状とし、患者の飛沫(唾液のしぶき)などによって他の人にうつる、感染力の強い感染症です。

妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、生まれてくる子どもの眼や耳、心臓に影響が出る可能性があります。平成30年以降、30～50代の男性を中心に、全国的に患者数が増加しています。

感染を拡大させないために、社会全体が風しんに関心を持つことがとても重要です。



沼津の子どもたちの健やかな成長を応援します。支援サービスやイベント情報をgetして、子育てを楽しみましょう！

## 臨床心理士による、子どもの発達相談 ひまわり相談会をご利用下さい

就学前の子の発達を心配している保護者のための相談会です。

とき	時間	ところ
① 6/19(水)	10時～11時	大平地区センター
② 7/12(金)	13時30分～ 14時30分	金岡地区センター

講師 石井栄子さん(臨床心理士)  
対象 就学前の子を持つ保護者  
定員 各5人程度  
申込方法 ①6月12日(水)までに電話で  
②7月5日(金)までに電話で  
☎055-968-0500  
☎子育て支援課 ☎055-934-4842

## 現況届の手続きを忘れずに 6月13日(木)は児童手当の支払日です

平成31年2月分～令和元年5月分の4カ月分(3月分以降から支給開始の人は、支給開始月分～5月分)の児童手当を支払います。

現在受給中の人には6月中旬に現況届を郵送しますので、必要事項を記入して提出して下さい。マイナンバーを利用した電子申請による手続きもできます。  
※提出がない場合は、6月分以降の児童手当(支払い10月)を支給できません。  
※詳細は、市ホームページをご覧ください。[広報ぬまづ 検索]  
☎055-934-4827

## 子育て応援プロジェクト 「食」の困りごとお助け隊

離乳食や幼児食などの子どもの「食」に関する困りごとについて、栄養士がアドバイスします。

① 栄養相談	離乳食・幼児食の相談 (電話・メール・ファクス)
② スタジオレッスン	食育スタジオ Dreamy(大岡)での離乳食・幼児食のレッスン
③ 訪問指導	自宅を訪問し、食事づくりのアドバイス

講師 山下祐美さん(栄養士・食育指導士)  
対象 1カ月～3歳の子を持つ保護者  
持ち物 ②は筆記用具、子ども用エプロン、スプーン、ハンドタオル  
実施期間 令和2年2月29日(土)まで(希望する日の1カ月前までにお申し込み下さい)

※申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。  
☎055-963-6831  
☎地域自治課 ☎055-934-4807



Dreamy  
ホームページ

## 日頃、見る機会のない学校を見学しよう！行ってみよう！学校公開

子どもたちがどんな風に学校で過ごしているのか、地域の学校の様子を見学しませんか。

学校名	公開日	時間	電話番号
第一小	6/25(火)	10:20～14:20	055-962-0351
第二小	6/27(木)	10:30～14:10	962-0352
第三小	7/3(水)	10:25～14:30	931-0353
第四小	6/28(金)	10:30～15:25	931-0354
第五小	6/25(火)	10:30～14:30	921-0355
開北小	6/18(水)	10:30～13:20	921-4041
千本小	6/21(金)	8:25～14:25	962-0356
片浜小	6/26(水)	10:30～14:30	962-0357
金岡小	7/4(木)	10:30～14:30	921-1371
大岡小	6/25(火)	10:30～14:35	921-1885
静浦小中一貫	6/13(木)	13:25～16:00	931-3017
愛鷹小	6/21(金)	10:25～12:05	966-4244
大平小	6/21(金)	10:25～14:25	931-5020
内浦小	6/27(木)	9:00～12:00	943-2134
西浦小	6/27(木)	10:20～14:00	942-2004
原小	6/25(火)	10:35～14:35	966-0034
浮島小	6/13(木)	10:25～14:30	966-2004
香貫小	6/28(金)	10:25～14:20	931-1234
門池小	6/18(水)	10:20～14:25	922-1481
今沢小	6/14(金)	9:15～14:20	966-5522
沢田小	6/17(月)	9:20～14:05	924-0161
原東小	6/13(木)	10:30～14:15	967-1213
大岡南小	6/14(金)	9:15～14:15	962-0355
戸田小	6/13(木)	8:30～15:00	0558-94-3028
第一中	6/28(金)	8:35～16:30	055-962-1551
第二中	6/5(水)	13:55～16:30	962-1552
第三中	6/6(木)	8:20～16:00	931-1553
第四中	6/28(金)	8:30～15:15	931-1554
第五中	6/7(金)	8:30～15:30	921-1555
片浜中	6/24(月)	8:35～14:20	962-1556
金岡中	6/10(月)	8:35～14:50	921-1558
大岡中	6/12(水)	8:30～14:15	921-1557
愛鷹中	6/7(金)	9:00～15:00	966-4229
大平中	6/7(金)	9:00～16:00	931-5021
長井崎中	6/7(金)	8:30～12:00	941-3111
原中	6/7(金)	8:30～15:15	966-0138
浮島中	7/2(火)	8:00～16:00	966-2040
門池中	6/12(水)	8:30～15:10	923-3900
今沢中	6/14(金)	8:30～14:10	966-9981
戸田中	6/13(木)	8:30～15:35	0558-94-3055

※当日、直接学校へどうぞ。  
※自動車での来校はご遠慮下さい。  
☎学校教育課 ☎055-934-4809



『子育て安心 明るく未来のまち』  
子育ての輪！

Proud NUMAZU  
kosodate  
お問い合わせは  
各電話番号へ