

妊婦・乳幼児



母子健康手帳をお忘れなく。

妊婦・乳幼児健診

母子健康手帳にとじ込まれている「妊婦一般健康診査票（前期・後期）」と、冊子「予防接種と子どもの健康」にとじ込まれている「乳児一般健康診査票（4カ月・10カ月）」は、県内の医療機関で使用できます。

1歳6カ月児健診

日時 7月25日・27日、8月3日・10日
いずれも午前8時45分～10時25分 **場所** 保健センター **その他** 対象児には個人通知します

3歳児（3歳6カ月児）健診

日時 7月27日、8月3日・10日
いずれも午後0時40分～2時20分 **場所** 保健センター **その他** 起床時の尿をびんに入れて持参してください。対象児（3歳6カ月ごろ）には個人通知します

7月から、1歳6カ月児・3歳児健診を月1回日曜日に実施します。

期日 7月16日 ご希望の人は7月13日までに電話で予約してください（定員あり）。時間については予約時にご案内します

デンタル

マタニティスクール

日時と場所 8月18日 午後1時30分～3時30分 保健センター **内容** 講話と歯磨き指導など **申し込み** 8月11日までに、保健センターで直接申し込むか、はがきに「デンタルマタニティ希望」と記入の上、開催日、住

7/29 四日市市献血推進の日 街頭献血にご協力を

街頭献血

日時 7月29日(土) 午前10時～午後4時 **場所** 近鉄四日市駅北口

献血ルーム「サンセリテ」

日時 中部近鉄百貨店四日市店の休業日と年末年始を除く毎日 一般献血... 午前10時～午後0時45分と午後2時～5時45分 成分献血... 午前10時～正午と午後2時～5時

場所 中部近鉄百貨店四日市店2階 (☎55-5863)

所、名前、電話番号、現在の妊娠週数を書いて保健センターへ **その他** 歯ブラシを持参してください。申込者への個人通知はしませんので、当日直接会場へ **問い合わせ** 保健センター

幼児歯みがき教室 「歯八八の教室」

日時と場所 8月25日 午前10時～11時と午後1時30分～2時30分の2回 保健センター **内容** 講話と歯磨き指導など **対象** 2歳6カ月ごろの幼児と保護者 **定員** 各10人（応募多数の場合は抽選） **申し込み** 8月11日までに、保健センターにある申込書で直接申し込むか、はがきに「歯八八の教室希望」と記入の上、開催日、午前・午後の別、住所、名前、生年月日、電話番号、1歳6カ月児健診受診日を書いて保健センターへ **その他** 母子健康手帳と歯ブラシを持参してください。希望日時に参加していただける人には個人通知はしませんので、当日直接会場へ（希望日時に参加していただけない人には通知します） **問い合わせ** 保健センター

乳幼児食教室（無料）

日時と場所・対象 下表のとおり **内容** 乳幼児食の実技指導や相談 **申し込み** 実施日の4日前までに、保健センターで直接申し込むか、はがきに受講希望日、対象児の名前・月齢、世帯主の住所・名前・電話番号を書いて保

乳幼児食教室の日時と場所・対象

月	日	対象	場所
8	8(火)	4～7カ月児	保健センター
	29(火)	8～12カ月児	
時間 いずれも午前10時～11時30分			

健センターへ **その他** 申込者への個人通知はしませんので、当日直接会場へ **問い合わせ** 保健センター

育児学級

びよびよクラブ

～赤ちゃんあつまれ～

日時と場所 8月4日 午前10時～11時30分 保健センター **対象** 満1歳までの乳児 **内容** 育児に関する情報交換、保健婦・栄養士からのアドバイス **問い合わせ** 保健センター

育児相談

一人で悩まずに

日時と場所 7月26日 午前9時30分～11時 保健センター 8月9日 午前10時～11時30分 あさけプラザ **問い合わせ** 保健センター

平成12年度

国民健康保険料の料率が決定しました

平成12年4月から13年3月までの国民健康保険料の料率は以下のとおりです。医療保険分の年間保険料は(1)から(4)の合計です。なお、合計額が52万円を超える場合、年間保険料は52万円となります。

(1)所得割額...被保険者全員の平成12年度の市・県民税課税標準額などの額×0.123 (2)資産割額...被保険者全員の平成12年度の固定資産税額×0.33 (3)均等割額...被保険者1人につき27,600円(月額2,300円) (4)平等割額...1世帯につき22,800円(月額1,900円)

介護保険分の保険料率などについては、本号特集記事5ページに掲載していますので併せてご覧ください。

料率の決定に伴い、料金確定（確定賦課）の納入通知書を7月中旬に各世帯にお送りします。

問い合わせ 保険年金課 (☎54-8159)

三重北勢健康
増進センター



ヘルスプラザ

☎510-0851 塩浜町1-11

☎49-3311

8月の健康度測定・総合体力測定

健康度測定 医学的検査や体力測定などを行って、運動や栄養などの説明指導を行います。測定日 8月12日(土)・19日(土)・23日(水)・30日(水) 測定料 10,500円（6カ月以内に撮影した胸部X線フィルム、肺機能検査結果をお持ちの人は、それぞれ1,200円、2,300円の減額となります）

総合体力測定 握力、柔軟性、平衡感覚、瞬発力、跳躍力、運動持久力を測定し、体力評価・指導票などを提供します。測定日 8月3日(木)・5日(土)・10日(木)・13日(日)・17日(木)・20日(日)・24日(木)・26日(土)・31日(木) 測定料 1,580円

予約期限 測定日の10日前まで（電話でも可）対象 18歳以上

専用使用のお知らせ

第2プール（浅い方のプール）・軽運動室・グラウンドゴルフ場は、貸し切りによる専用使用などがあります。専用使用の時間には個人使用はできませんので、詳しくはヘルスプラザへお問い合わせください。