

## きた子育てナビ

市外から転入され、お子さんの予防接種が済んでいない人は、神戸市の予防接種券を交付しますので母子健康手帳を持って北区役所6階または北神区役所4階までお越しください。



### 乳幼児健診・母子保健事業

11月・12月の行事予定

乳幼児健診は、4カ月、9カ月(個別に指定医療機関で実施)、1歳6カ月、3歳の成長・発達の節目の時期に行っています(無料)。対象となる人へは個別に健診受診のご案内を送付します。年間の日程は区ホームページでご確認ください。転入された人やご案内が届いていない人は、お問い合わせください。なお、新型コロナウイルス感染症の影響のため、対象月齢を過ぎてのご案内となっています。

神戸市北区 乳幼児健診 [検索](#)

#### ●北区役所 こども家庭支援課 ☎593-1111(代) FAX593-1201

行事名	11月	12月	歯科・栄養個別相談【予約制】
すくすく赤ちゃんセミナー	中止	—	面接または電話

#### ●北神区役所 こども家庭支援課 ☎981-1748(直) FAX981-9056

行事名	11月	12月	歯科・栄養個別相談【予約制】
すくすく赤ちゃんセミナー	—	中止	面接または電話

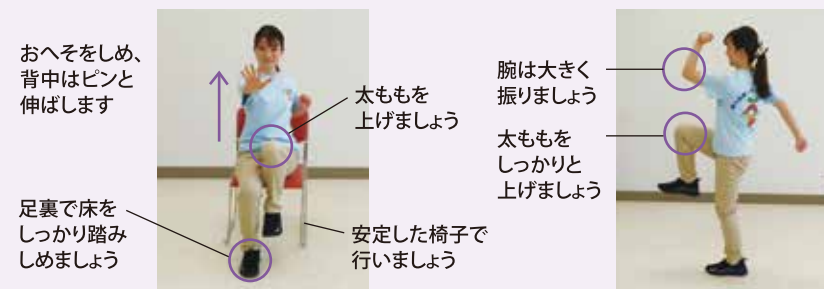
●区役所で開催するすくすく赤ちゃんセミナーは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、中止します。ご希望の人に歯科・栄養の個別相談(面接または電話)を実施します。予約制ですので、各区役所に電話にてお申し込みください。●すくすく赤ちゃんセミナーのオンライン講義:神戸市在住の生後5カ月～9カ月のお子さん(第1子)と保護者を対象に、オンライン講義を開催します。詳しくは神戸市ホームページをご覧ください。●KOBEふたご・みつごオンラインひろば:ふたご・みつごを妊娠、育児中の人とその家族を対象に、毎週金曜日10:00～11:30にオンラインひろばを開催します。詳しくは神戸市ホームページをご覧ください。●神戸市に「大雨・洪水・暴風・大雪・暴風雪」の気象警報が午前7:00の時点で発表されていれば午前の行事は全面中止、午前10:00の時点で発表されていれば午後の行事は全面中止になります。

### きたきた元気体操

涼くなった今だから!からだ、動かしませんか?  
大人から子どもまで楽しくできる体操です。

- 音楽に合わせて体操をします。口ずさみながら行うとより効果的です。
- 音楽は区政 20周年を記念して作られた「北来た音頭」を使用しています。
- 「立って行う体操」「座ってできる体操」の2種類があり、脚力に自信のない方でも取り組むことができます。
- スローテンポの曲もあり、体力に合わせて無理なく取り組むことができます。

#### 体操のポイント



**日常生活の効果** 筋力と平衡性を強化し脳が活性化します。階段や坂道の上下りがしやすくなります。関節への負担を減らし関節痛を予防します。

#### きたきた元気体操広め隊



広め隊とは?・・・地域の自主グループなどに出向き「きたきた元気体操」を広めています。

#### 広め隊の声

- まずは音楽に合わせて身体を動かしましょう
- ポイントを教えてもらうと効果はてきめんです
- 外に出て筋肉を意識して歩いてみましょう。とても良い汗をかきますよ
- きたきた元気体操の講習を受講し、私たちと一緒に元気な輪を広げましょう

#### 動画配信

きたきた元気体操について詳しく説明しています。詳しくは動画にて…



きたきた元気体操 北区社会福祉協議会 [検索](#)

## 北区保健だより

神戸市に「大雨・洪水・暴風・大雪・暴風雪」の気象警報が午前7:00の時点で発表されていれば午前の行事は全面中止、午前10:00の時点で発表されていれば午後の行事は全面中止になります。下記表の予約制の行事については、随時予約を受け付けています。ただし、すでに定員に達している場合があります。

### 行事など

11月・12月の行事予定

●北区役所 こども家庭支援課 ☎593-1111(代) FAX593-1201  
あんしんすこやか係 ☎593-1111(代) FAX595-2381  
神戸ひきこもり支援室 ☎#8900または361-3521

行事名	11月	12月	相談時間
健康相談・栄養相談【予約制】 問 こども家庭支援課 ※成人対象	19(木)	17(木)	9:00～11:30
精神保健福祉相談【予約制】 問 あんしんすこやか係	相談員 医師	電話などで事前予約が必要です 11, 25(水)	14:00～16:00 9, 23(水)
ひきこもり相談会【予約制】 問 神戸ひきこもり支援室	予約先 相談日	☎#8900または☐hikikomori_shien@office.city.kobe.lg.jp 5, 19(木)	13:30～16:00 3, 17(木)

●北神区役所 こども家庭支援課 ☎981-1748(直) FAX981-9056  
あんしんすこやか係 ☎981-5377(代) FAX984-2334  
神戸ひきこもり支援室 ☎#8900または361-3521

行事名	11月	12月	相談時間
健康相談・栄養相談【予約制】 問 こども家庭支援課 ※成人対象	20(金)	18(金)	9:00～11:30
精神保健福祉相談【予約制】 問 あんしんすこやか係	相談員 医師	電話などで事前予約が必要です 18(水)	14:00～16:00 16(水)
ひきこもり相談会【予約制】 問 神戸ひきこもり支援室	予約先 相談日	☎#8900または☐hikikomori_shien@office.city.kobe.lg.jp 13, 27(金)	13:30～16:00 11, 25(金)

■医務・薬務・看護師免許等の相談 【北区役所】 管理係 ☎593-1111(代) FAX594-0934  
【北神区役所】 管理係 ☎981-5377(代) FAX984-2334

### 後期高齢者健康診査・神戸市国民健康保険加入者の健康診査

(集団健診・予約定員制) 11月16日～12月15日

★の会場は……………JA兵庫厚生連 ☎333-8860 FAX333-8742  
その他……………兵庫県予防医学協会 ☎871-7758 FAX871-8048

	日程	受付時間	会場
11月	20(金)	9:30～11:00	北区文化センター(すずらんホール 大ホール)
	24(火)	9:30～11:30	★JA大沢支店(大沢町中大沢字尾上1-2)
	25(水)	9:15～11:00	北区役所5階
		9:30～11:30	★JA淡河支店(淡河町淡河字久保垣748-1)
	27(金)	9:15～11:00	北神区役所5階
9:30～11:30		★JA山田支店(山田町中宇長尾サ28-2)	
12月	30(月)	9:15～11:00	北神区文化センター(ありまホール)
	1(火)	9:30～11:00	北区文化センター(すずらんホール 大ホール)
	4(金)	9:15～11:00	北区役所5階
	7(月)	9:30～11:30	★JA上淡河支店(淡河町野瀬715)
	11(金)	9:15～11:00	ひよどり台会館(ひよどり台2-1-1)
	12(土)		北神区文化センター(ありまホール)

**対象** ①生活習慣病の治療中でない後期高齢者医療制度加入者  
②30歳および40歳以上の神戸市国民健康保険加入者  
※②の人は受診券を郵送します。  
※神戸市国民健康保険加入者以外の人は加入している各医療保険者へお問い合わせください。

**内容** 身体計測・尿検査・血圧測定・血液検査

**受診方法** 事前に予約のうえ、健康保険証と受診券などを持参してください。

**料金** 40～64歳・一般世帯300円。30歳・65歳以上無料。非課税世帯無料。  
※39歳以下の人は、北区役所こども保健係・北神区役所あんしんすこやか係にご相談ください。  
※生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者の人は、北区役所生活支援課・北神区役所保健福祉課が受診券を交付します。

#### あわせて実施する検診など

- 骨粗しょう症検診 1,000円
  - 胸部X線健診(結核健診) 無料、単独受診可。上半身は金具やボタンのない薄手の無地のシャツ1枚で撮影。満15歳以上で受診機会のない人、石綿(アスベスト)による健康不安のある人
  - 肝炎ウイルス検査 無料、満40歳以上(翌年3月末時点)で過去に検査を受けたことがない人(単独検査のみの場合は予約不要)
  - 風しん抗体検査 風しんクーポンをお持ちの人無料(要健康保険証)
- 問 神戸市けんしん案内センター ☎262-1163 FAX262-1165 受付時間8:30～17:00(土日祝除く)

