みんなの健康カレンダー　1月

日（SUN）	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）
「こころもメンテが必要だよ…」♡こころの健康相談のお知らせ♡ 最近、「眠れない」「熟睡感がない」という症状はありませんか？ このサインに早めに気づいて心身のケアをすることが大切です。 内容：心療内科の医師による個別相談（所内相談または訪問） 時期：随時（申込があり次第、医師と日程相談いたします） 申込・問合せ：いきいき健康課（275 ― 8785）			**「油断しないで !! インフルエンザ」** 感染拡大を予防するには「一人一人が感染を防ぐ！」という意識が大切です。 **①栄養と休養を十分取る②人込みを避ける③適度な温度・湿度を保つ④外出後の手洗いとうがいの励行⑤マスクを着用する**などの対策をとり、この冬を乗り切って行きましょう			
6	7 ①母子手帳交付（午後） ⑨子宮頸がん検診申込み 健康相談（午後）	8	9 ⑦すくすく相談 （総合会館）	10 ⑥ようこそ赤ちゃん学級 （1回目） ⑧湯ったり健康相談	11	12
13	14 成人の日	15 ②育児学級	16 ⑥ようこそ赤ちゃん学級 （2回目）	17 ①母子手帳交付（午前） ⑨子宮頸がん検診申込み 健康相談（午前）	18	19
20	21	22 ⑥ようこそ赤ちゃん学級 （3回目）	23 ⑤3歳児健診	24 ③4カ月児健診 ④10カ月児健診	25	26
27	28 ⑦すくすく相談 （ゆめてらす）	29 ①母子手帳交付（午後） ⑨子宮頸がん検診申込み 健康相談（午後）	30	31		

①母子健康手帳交付

日　　時：
1月7日（月）・29日（火）
午後1時30分～4時
1月17日（木）
午前9時～11時30分
場　所：総合会館　保健センター
★母子健康手帳交付の際には印鑑が必要です
★予防接種の相談も受け付けています

②育児学級

日　　時：1月15日（水）
午前9時30分～正午
受付時間：午前9時10分～9時20分
場　　所：総合会館　保健センター
対　　象：平成24年11月生まれの乳児と保護者
持 ち 物：母子健康手帳、筆記用具、印鑑、バスタオル

③4カ月児健診

日　　時：1月24日（木）午後2時～
受付時間：午後1時30分～2時
場　　所：総合会館　保健センター
対 象 児：平成24年9月生まれの児
持 ち 物：母子健康手帳、健康保険証、印鑑、バスタオル

④10カ月児健診

日　　時：1月24日（木）
午後1時30分～
受付時間：午後1時～1時30分
場　　所：総合会館　保健センター
対 象 児：平成24年3月生まれの児
持 ち 物：母子健康手帳、健康保険証、印鑑、バスタオル

⑤3歳児健診

日　　時：1月23日（水）
午後1時30分～
受付時間：午後1時～1時30分
場　　所：総合会館　保健センター
対 象 児：平成21年10月～
平成21年11月生まれの児
持 ち 物：母子健康手帳、健康保険証、健診質問票、印鑑

⑥ようこそ赤ちゃん学級

日　　時：1月10日（木）・16日（水）・22日（火）
午前9時30分～正午
場　　所：総合会館　保健センター
対　　象：妊娠5か月～8か月の妊婦さん
持 ち 物：母子健康手帳、筆記用具

⑦母と子のすくすく相談

総合会館
1月9日（水）午前9時30分～11時
ゆめてらす
1月28日（月）午前10時～11時30分
持 ち 物：母子健康手帳

⑧湯ったり健康相談

日　　時：1月10日（木）
午前10時～11時30分
場　　所：総合会館　温泉
対　　象：65歳以上の方
★保健師による個別相談を行います

⑨子宮頸がん検診申込み・健康相談

日　　時：1月7日（月）・29日（火）　午後1時30分～4時
1月17日（木）　午前9時～11時30分
場　　所：総合会館　保健センター
★子宮頸がん検診申込み対象者は、町内に住民票がある20歳以上の女性の方
★受診券交付の際には印鑑が必要です
★その他、健康に関する相談も受け付けています

問い合わせ　いきいき健康課（☎２７５－８７８５）