

# みんなの健康カレンダー 11月

## ① 母子健康手帳交付

日 時：  
 11月 5日 (火) 午後1時30分～4時  
 11月 14日 (木) 午前9時～11時30分  
 11月 25日 (月) 午後1時30分～4時  
 場 所：総合会館 保健センター  
 持 ち 物：印鑑、個人番号通知カード、  
 運転免許証

## ② 健康相談 (健診結果報告)

日 時：  
 11月 5日 (火) 午後1時30分～4時  
 11月 14日 (木) 午前9時～11時30分  
 11月 25日 (月) 午後1時30分～4時  
 場 所：総合会館 保健センター  
 持 ち 物：健診時使用した健診バッグ  
 ※結果表は、ご本人またはご本人の  
 健診バッグを持ったご家族以外の  
 方にはお渡しできません

## ③ 育児学級 (※)

日 時：11月1日 (金)  
 午前9時30分～正午  
 受 付：午前9時10分～9時20分  
 場 所：総合会館 保健センター  
 対 象：令和元年9月生まれの乳児  
 と保護者  
 持 ち 物：母子健康手帳、質問用紙、  
 筆記用具、バスタオル

## ④ 4カ月児健診 (※)

日 に ち：11月28日 (木)  
 受 付：午後1時～  
 場 所：総合会館 保健センター  
 対 象 児：令和元年7月生まれの児  
 持 ち 物：母子健康手帳、健診質問票、  
 バスタオル

## ⑤ 10カ月児健診 (※)

日 に ち：11月26日 (火)  
 受 付：午後1時20分～  
 場 所：総合会館 保健センター  
 対 象 児：平成31年1月生まれの児  
 持 ち 物：母子健康手帳、健診質問票、  
 バスタオル


## ⑥ 3歳児健診 (※)

日 に ち：11月21日 (木)  
 受 付：午後1時～3時15分  
 場 所：総合会館 保健センター  
 対 象 児：平成28年8月～  
 平成28年9月生まれの児  
 持 ち 物：母子健康手帳、健診質問票、  
 尿検査キット

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)
<b>「油断しないで!! インフルエンザ」</b> 感染拡大を予防するには「一人ひとりが感染を防ぐ!」という意識が大切です。 ①栄養と休養を十分取る②人混みを避ける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 乗り切っていきましょう。		
<b>3 文化の日</b> 	<b>4 振替休日</b>	<b>5</b> ①母子手帳交付 ②健康相談
<b>10</b> 	<b>11</b> ⑩乳がん検診	<b>12</b> ⑨湯ったり健康相談 ⑩乳がん検診
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>24</b> 	<b>25</b> ①母子手帳交付 ②健康相談 ⑩子宮頸がん検診申し込み	<b>26</b> ⑤ 10カ月児健診

## ⑦ 2歳歯科検診 (※)

日 に ち：11月20日 (水)  
 時 間：午後1時～  
 場 所：総合会館 保健センター  
 対 象 児：平成28年8月～9月生まれの児  
 持 ち 物：母子健康手帳、検診質問用紙、バスタオル



## ⑧ すくすく相談

総合会館 11月 6日 (水)  
 午前9時30分～11時  
 ゆめてらす 11月29日 (金)  
 午前10時～11時  
 持 ち 物：母子健康手帳、バスタオル

## ⑨ 湯ったり健康相談

日 時：11月12日 (火)  
 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・管理栄養士による個別相談を行います

※印の健診等は、対象者に個別の通知も郵送しています。  
 詳しくは、通知をご覧ください。

水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
		<b>1</b> ③育児学級	<b>2</b> 
<b>6</b> ⑧すくすく相談 (総合会館)	<b>7</b> ⑪脳トレ 4回目	<b>8</b>	<b>9</b> 
<b>13</b>	<b>14</b> ①母子手帳交付 ②健康相談 ⑩子宮頸がん検診申し込み	<b>15</b> ⑩乳がん検診	<b>16</b>
<b>20</b> ⑦2歳歯科検診 	<b>21</b> ⑥3歳児健診 	<b>22</b> ⑪脳トレ 5回目	<b>23 勤労感謝の日</b> 
<b>27</b>	<b>28</b> ④4カ月児健診	<b>29</b> ⑧すくすく相談 (ゆめてらす)	<b>30</b>

## ⑩ 子宮頸がん検診申し込み

日 時：11月14日 (木) 午前9時～11時30分  
 11月25日 (月) 午後1時30分～4時  
 場 所：総合会館 保健センター  
 ★ 対 象：町内に住民票がある20歳以上の女性の方  
 ★ 持 物：印鑑

## ⑪ 脳トレ ～シニアのための脳の若返り教室～

日 に ち：11月 7日 (木)・22日 (金)  
 12月 5日 (木)・20日 (金)  
 1月10日 (金)・23日 (木)  
 2月 6日 (木)・21日 (金)  
 3月 5日 (木) 全12回  
 時 間：午後1時30分～3時  
 対 象：昭和町在住の65歳以上の方  
 場 所：総合会館保健センター  
 ※事前にお申し込みの方が対象となります

## ⑩ 乳がん検診 (※)

11月11日 (月) 午後  
 12日 (火) 午後  
 15日 (金) 午後  
 ※町内在住の30歳以上の女性で、事前に検診  
 を申し込んだ方が対象です  
 ※医療機関での検診の申し込みはまだ可能で  
 す。ご希望の方は11月29日 (金) までに  
 いきいき健康課にご連絡ください。

【問い合わせ】  
 いきいき健康課 健康増進係 (☎ 275 - 8785)