

# みんなの健康カレンダー 1月

## ① 母子健康手帳交付

日 時：  
 1月 5日（火） 午後1時30分～4時  
 1月13日（水） 午前9時～11時30分  
 1月25日（月） 午後1時30分～4時  
 場 所：総合会館  
 子育て世代包括支援センター  
 持 ち 物：印鑑、運転免許証  
 ☆予約制になりますので、いきいき健康課までご連絡ください。  
 ☆妊婦相談、栄養相談がありますのでお時間に余裕を持ってお越しください。  
 ☆HPから必要書類がダウンロードできるので、可能な方は記入してお持ちください。

## ② 育児学級（※）

日 時：1月6日（水）  
 午前9時20分～正午  
 受 付：別途個別に通知します。  
 場 所：総合会館 保健センター  
 対 象：令和2年11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

## ③ 4カ月児健診（※）

日 に ち：1月21日（木）  
 受 付：別途個別に通知します。  
 場 所：総合会館 保健センター  
 対 象 児：令和2年9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

## ④ 10カ月児健診（※）

日 に ち：1月20日（水）  
 受 付：別途個別に通知します。  
 場 所：総合会館 保健センター  
 対 象 児：令和2年3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 3歳児健診（※）

日 に ち：1月14日（木）  
 受 付：別途個別に通知します。  
 場 所：総合会館 保健センター  
 対 象 児：平成29年10月～平成29年11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>With コロナ ～こころの健康との向き合い方～</b> コロナ禍の中、感染への恐怖、様々なことが制限されてしまうストレス... 将来の不安等で、気付かぬうちに心が疲れ果ててしまう、そうなる前に自分のこころの健康に耳を傾け、早くにケアしていくことが大切です。町では心療内科の医師による個別相談を随時受け付けています。 申し込み・問い合わせは、いきいき健康課まで ☎275-8785		
3 	4	5 ①母子手帳交付
10 	11 成人の日	12 ⑧脳トレ 8回目
17	18	19 
24 	25 ①母子手帳交付 ⑦すくすく相談 (ゆめてらす)	26 ⑧脳トレ 9回目
31		

お気軽にご相談ください

## ⑥ 2歳児歯科検診（※）

日 に ち：1月27日（水）  
 受 付：別途個別に通知します。  
 場 所：総合会館 保健センター  
 対 象 児：平成30年10月～11月生まれの児  
 持 ち 物：母子健康手帳、検診質問票、バスタオル



## ⑦ 母と子のすくすく相談

総合会館  
 1月7日（木） 午前9時30分～11時  
 ゆめてらす  
 1月25日（月） 午前10時～11時  
 持 ち 物：母子健康手帳、バスタオル（要予約）  
 お子さんの身体計測、子育て相談、栄養相談を行います。

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

水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
		1 元日	2 
6 ②育児学級 	7 ⑦すくすく相談 (総合会館)	8	9 
13 ①母子手帳交付	14 ⑤3歳児健診 	15	16 
20 ④10カ月児健診	21 ③4カ月児健診	22	23 
27 ⑥2歳児歯科検診 	28	29 	30 

会食の機会が増える年末年始にあたり、感染リスクのある場面を確認しましょう！

**場面① 飲酒を伴う懇親会等**

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に数居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



**場面② 大人数や長時間におよぶ飲食**

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



**場面③ マスクなしでの会話**

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



**場面④ 狭い空間での共同生活**

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



**場面⑤ 居場所の切り替わり**

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

