



すこやか

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



要予約 集団健診



日時 12/12(金) 11:00～、13:00～、14:00～、15:00～
15(月) 10:00～、11:00～、13:00～、14:00～、15:00～

場所 総合福祉センター

対象
(R8.3/31現在)

- 19～39歳で、職場などの健診を受ける機会がない人
- 40歳以上の国民健康保険加入者 ●後期高齢者医療制度加入者
- 40歳以上の生活保護受給者

※対象外：R7年度に人間ドックの補助を受ける人・市の健診を受診済みの人。
40歳以上の社会保険加入者は、各保険者にお問い合わせください。

申込方法 12/8(月)までに、健康づくり課へ電話で申し込み。

※定員を超えた場合は、ご希望に沿えないことがあります。



医療機関での個別健診



健診期間 R8.1/30(金)まで

実施機関

- 県北医療センター高萩協同病院 ●やすらぎの丘温泉病院
- 高萩それいゆ病院 ●たばたクリニック

※国民健康保険加入者は、市外の協力医療機関でも受診できます。

対象
(健診日現在)

- 40歳以上の国民健康保険加入者 ●後期高齢者医療制度加入者

※対象外：R7年度に人間ドックの補助を受ける人・市の健診を受診済みの人。

申込方法 12/19(金)までに、健康づくり課へ電話で申し込み。



働き世代のための料理教室



共働き世帯の増加や働き方の多様化により、健康面に不安を感じる世代の皆さん向けに、食改さんの講話と調理実習を行います。※食改さん：食生活改善推進員のみなさん

▶**日時** 12/6(土) 9:30～13:00 【受付】9:15～

▶**場所** 総合福祉センター2階 調理室

▶**対象** 就労している人 ▶**定員** 15人程度

▶**料金** 400円 ▶**持ち物** エプロン・三角巾・マスク

▶**申込方法** 12/1(月)までに、下記へ電話
または右QRから申し込み。

■**問合せ** 健康づくり課 ☎24-2121



申込フォーム

- Menu -

- あさりとしじきの炊き込みご飯
- ししゃものマリネ
- 高野豆腐のミルク味噌汁
- りんごのコンポート



11月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象
栄養・歯科相談	5(水)・12/3(水)	10:30～11:30	市民(*予約制)
こころの相談 (精神科医の相談)	12(水)	13:00～14:30	市民(*予約制)

ほうかつだより♪

介護まるごと相談所

地域包括支援センター
(高齢福祉課内)

認知症初期集中支援チーム

認知症の専門医と保健師、社会福祉士がチームとなって、認知症で困っている人や、そのご家族の相談支援を行っています。

気になることがありましたら、ご相談ください。

- ▶対象 40歳以上の市民
- 認知症が疑われる人
 - 認知症の治療を中断している人
 - 医療や介護サービスを受けていない人
 - 介護サービスを受けているが、認知症の症状で困っている人



保健師



医師



社会福祉士

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

マイトレ教室 ストレッチ・体操コース

ご自身で継続できるストレッチなどを行います。

▶日時 11/13・20・27 の木曜
(全3回) 18:30 ~ 20:00

※一部のみの参加も可

▶場所 総合福祉センター1階 集団健診室

▶対象 40 ~ 64歳の市民
※医師から運動を禁止されていない人
※定員に達しない場合は、65歳以上も可

▶定員 先着20人

▶講師 ^{はやし としひと} 林 俊人 先生
(理学療法士・NSCA認定パーソナルトレーナー)

▶持ち物 ●運動ができる服装 ●筆記用具
●上履き ●タオル ●飲み物

▶申込方法 11/6(木)までに、下記へ電話で申し込み。

■問合せ 健康づくり課
☎24-2121



健康コラム

お子さんに薬を飲ませる際、苦労されたことはありませんか？

小児用の粉薬には、甘い味のコーティングがされていることが多く、うまく飲み込めず口の中に残ってしまうとコーティングがはがれ、苦い成分が出てきてしまいます。逆に、お子さんによっては、甘い味が好みではない場合もあると思います。

お子さんへの薬の飲ませ方

お薬をプリン、ヨーグルト、チョコレートシロップ、内服用の知育菓子やコンスूपなどの味が濃いもので包むようにして飲ませてあげてください。飲み合わせについては、薬剤師へお尋ねください。

内服時は楽しい雰囲気を作るよう心掛け、薬が上手に飲めた時にはたくさん褒めてあげてください。1秒以内に褒めるとより効果的と言われています。

県北医療センター高萩協同病院 薬剤師 ^{おさだ やすこ} 長田 靖子

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

2021年11月に開園した保育園です



床暖完備

★お問合せ先(受付時間 8:00~17:00)
0293-44-6701
穂積・神永までお気軽に連絡ください

あど中郷ナーサリーは
全部 コスモス
手ぶら 保育

おむつ おしり拭き
哺乳瓶 水筒 コップ類 給食・おやつ カトラリー類

企業主導型保育園
あど中郷ナーサリー

LINE QRコード