

健康だより

保健センター ☎71-1814
小野田保健センター ☎84-1220

乳児健康診査

(母子健康手帳・乳児健康診査票持参)
◇対象 生後1・3・7か月児
※各医療機関にお問い合わせのうえ、
受診してください。

1歳6か月児健康診査

(母子健康手帳・健康診査票持参)
■保健センター
○とき 11月5日(水) 13:15～14:15
■小野田保健センター
○とき 11月14日(金) 13:15～14:15

3歳児健康診査

(母子健康手帳・健康診査票持参)
■小野田保健センター
○とき 11月28日(金) 13:15～14:15
■保健センター
○とき 12月3日(水) 13:15～14:15
■小野田保健センター
○とき 12月5日(金) 13:15～14:15

すくすく相談

(母子健康手帳持参)
◇対象 乳幼児
◇内容 乳幼児の身体計測, 育児相談, 栄養相談
■保健センター
○とき 11月13日(木) 9:00～11:00
■小野田保健センター
○とき 11月20日(木) 9:00～11:00
■須恵福祉会館
○とき 12月2日(火) 9:30～11:00

すくすくベビーサークル

◇対象 0歳～1歳3か月児の母親
■保健センター
○とき 11月13日(木) 10:00～11:30
○内容 小物づくり
■小野田保健センター
○とき 11月20日(木) 10:00～11:30
○内容 クリスマス

健康体操

◇日程

11月10日(月) (9:30～11:00)	須恵福祉会館
11月17日(月) (9:30～11:00)	津布田会館
11月18日(火) (9:45～11:30)	保健センター
12月1日(月) (9:30～11:00)	須恵福祉会館
12月2日(火) (9:45～11:30)	小野田 保健センター

◇内容

筋力アップ体操, ストレッチ体操,
リズム体操ほか
※健康手帳, 運動のできる服装をご
用意ください。

高齢者インフルエンザ予防接種

◇対象

- ・65歳以上の人
- ・60歳以上65歳未満で, 心臓,
腎臓, 呼吸器機能または免疫機能
に一定の障害があり(対象となる診
断基準があります), 本人が接種を
希望する人

◇接種期間 来年2月28日(土)まで

※なるべく年内にお済ませください。

◇接種医療機関 近隣の医療機関
※かかりつけ医にご相談ください。

◇料金 1,050円(1回のみ)

介護者・認知症高齢者を 支える家族の集い

日ごろの介護についての悩み, 疑問
などを一緒に話しあってみませんか。
※送迎については, 社会福祉協議会
(☎83-2344)にご相談ください。

■介護者の集い

○とき 11月17日(月) 13:30～15:00
○ところ 中央福祉センター

■認知症高齢者を支える家族の集い

○とき 11月18日(火) 13:30～15:30
○ところ 山陽総合福祉センター
○内容
認知症のデイサービス施設の見学

子育て輪づくりサークル

◇対象 1歳から就学前までの子ど
もとその保護者

◇日程 (各回とも 10:00～11:30)

12月3日(水)	出合公民館
12月10日(水)	厚陽公民館
12月11日(木)	埴生公民館
12月15日(月)	保健センター

◇テーマ クリスマス

◇問い合わせ・申込先 保健センター

いきいき健康ウォーク 参加者募集

～地域の健康推進員と一緒に～

◇対象

6km程度のウォーキングが可能な人

◇とき 11月11日(火) 10:00集合

※雨天の場合は中止します。

◇集合場所 江汐公園管理棟

◇コース 江汐公園 約6km程度
「水と緑と野鳥の江汐コース」

◇持参するもの

弁当, 飲み物, 敷物, タオル, 歩
数計(お持ちの人), 帽子など
※歩きやすい服装, 運動靴でご参加
ください。

◇申込先 小野田保健センター

食育イベント「よっといで!食育体験」

～食育をみんなで推進しましょう～

◇とき 11月27日(木) 10:00～15:00

◇ところ マックスバリュ小野田店

◇内容 食育クイズラリー, 食育実
践展示, 食育体験学習の見学
※どなたでも自由に参加・見学できます。

がん検診をお忘れなく

◇受診期間

・胃がん検診は11月29日(土)まで

・その他のがん検診は来年1月31日
(土)まで

※混み合いますので早めに受診しま
しょう。

◇注意事項

予約が必要なものもありますので事
前に医療機関に確認してください。

※詳しくは, 4月に発行した「すこや
か山陽小野田」をご覧ください。