

# 保健の掲示板

## 10月

### 問合せ先

健康づくり推進課 ☎32-1111 松橋保健福祉センター ☎32-7100  
 各支所健康増進係  
 (三角☎52-2311 不知火☎33-1111 小川☎43-1111 豊野☎45-2111)

### 乳幼児予防接種

項目	対象者	実施日	受付時間	会場	備考
ポリオ	満3カ月～90カ月未満の未接種者	3日(火)・20日(金)	13:00～13:15	三角保健センター	
		6日(金)	13:30～13:45	不知火老人福祉センター	
		12日(木)・19日(木)・26日(木)	13:30～14:00	松橋保健福祉センター	
三種混合	満3カ月～90カ月未満の未接種者	4日(水)	13:30～13:45	不知火老人福祉センター	
		5日(木)	13:00～13:30	小川保健センター	
		5日(木)	13:30～14:00	松橋保健福祉センター	
		17日(火)	13:00～13:15	三角保健センター	
BCG	満3カ月～6カ月未満の未接種者	4日(水)	13:30～13:45	不知火老人福祉センター	小川・豊野は3～4カ月児健診と同時実施
		17日(火)	13:00～13:30	松橋保健福祉センター	
		17日(火)	13:00～13:15	三角保健センター	

### 成人健康診査

項目	対象者	実施日	時間	会場	備考
子宮がん検診 (市内医療機関)	20歳以上(偶数年齢) (申込者・希望者)	9月1日(金)～ 11月30日(木)	指定時間	日日医院 松橋レディースクリニック	希望者は、要連絡

### 成人健康づくり教室・健康相談

項目	対象者	実施日	時間	会場	備考
豊野うきうきサロン	老人会	2日(月)	9:30～11:30	豊野福祉センター	
ボディーターク健康教室	教室生	13日(金)・27日(金)	9:30～11:30	松橋保健福祉センター	
健康相談	どなたでも	17日(火) 20日(金)	9:30～11:30 10:30～12:00	豊野公民館 小川保健センター	

秋風を受け、コスモスを見ながらのジョギングは気持ちがいいですよ!

### 秋桜ジョギング大会



期日 10月14日(土)  
 受付 午前8時15分～  
 開会 午前9時  
 受付場所 河江小体育館  
 コース 小川町のコスモス街道  
 参加料 市内居住者は無料  
 市外居住者は千円  
 問 小川町陸上競技協会事務局  
 (小川支所内 黒崎・滝川)  
 ☎43-1111

皆さんは毎日の生活で上手に「休養」を取っていますか?どの様に時間を使っていますか?

健康づくりでは、毎日の生活の中でゆとりを持ち、生きることを楽しみ、心身ともに生き生きと元気に生活できることを目指しています。

仕事や家事などで忙しい日々を送る中で、体と心の健康づくりのために欠かせないのが休養です。健康づくり21では「効果的に時間を使い、自分の時間を作る」ことを推進しています。

具体的な内容としては「趣味を楽しむ」「自分の好きなことをする」などです。

「休養」の「休」には、心身の疲労から回復を図る、「養」には明日に向かって英気を養う、という意味があります。言葉の持つ意味どおり休養を取り入れ、時間から時間の忙しい生活を忘れて、手作りの生活を送りましょう。

### 健康づくり21シリーズ④

## 生活の中でのゆとりを



なことをする時間がある」「仕事や家事の合間でリフレッシュする時間を取る」「人と過ごす時間を大事にする」などがあります。

健康づくり意識調査によるとストレスを感じた人の割合は全国平均で54・6%です。自分のストレスに早めに気付くことも大事です。

主な会場の電話番号  
 不知火公民館 ☎32-0277 豊野公民館 ☎45-3700  
 三角保健センター ☎52-2311 松橋保健福祉センター ☎32-7100 豊野支所 ☎45-2111  
 不知火老人福祉センター ☎32-1316 小川保健センター ☎43-0145 豊野福祉センター ☎45-3944

### 乳幼児の健康、妊婦・育児相談

項目	対象者	実施日	受付時間	会場	備考
2カ月児相談	H18.8月生まれ	3日(火)	9:40～10:00	不知火老人福祉センター	
		5日(木)	10:00～10:10	豊野公民館	
		16日(月)	13:00～13:30	小川保健センター	
		19日(木)	13:10～13:30	三角保健センター	
		31日(火)	13:15～13:30	松橋保健福祉センター	
3～4カ月児健診	H18.6月生まれ	11日(水)	13:10～13:30	三角保健センター	
		12日(木)	9:00～9:20	不知火老人福祉センター	
		26日(木)	12:45～13:15	小川保健センター	
5カ月児相談	H18.5月生まれ	31日(火)	9:15～9:30	松橋保健福祉センター	
6～7カ月児健診	H18.3月生まれ	11日(水)	13:10～13:30	三角保健センター	
		12日(木)	9:00～9:20	不知火老人福祉センター	
		12日(木)	12:45～13:15	小川保健センター	
		24日(火)	12:30～13:00	松橋保健福祉センター	
1歳児相談	H17.9月生まれ H17.9～10月生まれ H17.8～9月生まれ	3日(火)	13:00～13:25	松橋保健福祉センター	
		4日(水)	13:00～13:30	小川保健センター	
		5日(木)	13:00～13:20	不知火老人福祉センター	
1歳6カ月児健診	H17.2～3月生まれ H17.3月生まれ H17.3月生まれ	12日(木)	13:00～13:20	不知火老人福祉センター	
		18日(水)	12:45～13:15	小川保健センター	
		20日(金)	12:30～13:00	松橋保健福祉センター	
2歳児歯科健診	H16.6～7月生まれ H16.6月生まれ	4日(水)	13:10～13:30	三角保健センター	
		11日(水)	13:00～13:30	松橋保健福祉センター	
3歳児健診	H15.9月前半生まれ H15.9月後半生まれ	13日(金)	12:30～13:00	松橋保健福祉センター	
		27日(金)	12:30～13:00	松橋保健福祉センター	
母子健康手帳の交付	妊婦	5日(木)・12日(木) 19日(木)・26日(木)	9:45～10:00	三角保健センター	※6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)はにこにこ広場・母子相談(対象者:乳幼児と保護者)と同時実施
		6日(金)・13日(金) 20日(金)・27日(金)	10:00～11:30	不知火老人福祉センター*	
		4日(水)・11日(水) 18日(水)・25日(水)	9:30～9:45	松橋保健福祉センター	
		3日(火)・17日(火)	9:30～10:00	小川保健センター	
		10日(火)・24日(火)	9:30～10:00	豊野支所	
		母子相談	乳幼児・保護者	4日(水) 16日(月) 26日(木)	
子育て広場	就園前の乳幼児・保護者	3日(火)・10日(火) 24日(火)・31日(火)	10:00～10:30	三角保健センター	
子育て広場ワイワイセミナー	就園前の乳幼児・保護者	4日(水)	9:30～9:50	松橋保健福祉センター	
マタニティボディーターク(産婦)	産婦	4日(水)・18日(水)	9:30～11:00	松橋保健福祉センター	30分ごとの予約制
マタニティボディーターク(妊婦)	妊婦	11日(水)・25日(水)	9:30～11:00	松橋保健福祉センター	30分ごとの予約制
虹色のふうせん(療育ネットワークの会)	体や心の発達に心配のある子どもたちその家族および関係者	25日(水)	13:00～13:30	松橋保健福祉センター	