

■マキノ健康福祉センター ☎ 27-1128

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
2	水	健康相談・栄養相談 母子健康手帳発行・もの忘れ相談	10:00 ~ 12:00	一般市民	マ [㊤]
8	火	ヘルスアップ教室	13:30 ~ 15:00	希望者	さ
9	水	成分献血	10:00 ~ 15:00	予約制	マ [㊤]
9・16・30	水	健康相談・栄養相談・母子健康手帳発行	10:00 ~ 12:00	一般市民	マ [㊤]
9・30	水	認知症予防教室「すこやか教室」	13:30 ~ 15:30	希望者	マ [㊤]
15	火	2歳6カ月児健診	受付 13:30 ~ 14:00	平成15年3月~5月生まれ	マ [㊤]
		4カ月児健診	受付 13:30 ~ 14:00	平成17年6月・7月生まれ	マ [㊤]
16	水	10カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:30	平成16年12月・17年1月生まれ	マ [㊤]
22	火	ヘルスアップ教室	13:30 ~ 15:00	希望者	さ

※健診や相談場所は、マキノ健康福祉センターは「マ[㊤]」、マキノ高原温泉さらさは「さ」で場所欄に表記。

■安曇川保健センター ☎ 32-1131

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
10・17・24	木	妊婦相談	受付 9:00 ~ 12:00	妊婦	安 [㊤]
1・8・15・22・29	火	親子ひろば	9:30 ~ 11:30	乳幼児と保育者	安 [㊤]
4	金	骨粗しょう症検診・教室	受付 9:00 ~ 10:00	S50年・45年・40年・35年・30年・25年・20年・15年・10年生まれの方(要予約)	安 [㊤]
7	月	前期離乳食教室	受付 9:15 ~ 9:30	H17.7月生まれと	安 [㊤]
		後期離乳食教室	受付 13:00 ~ 13:15	H17.3月生まれと H17.4月生まれ	安 [㊤]
10	木	成分献血	10:00 ~ 15:00	献血申込者(予約制)	安 [㊤]
15	火	4カ月児・10カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H17.7月生まれと H17.1月生まれ	安 [㊤]
		7カ月児健康相談	受付 13:00 ~ 13:15	H17.4月生まれ	安 [㊤]
16	水	骨粗しょう症検診・教室	受付 9:00 ~ 10:00	S50年・45年・40年・35年・30年・25年・20年・15年・10年生まれの方(要予約)	安 [㊤]
17	木	妊産婦教室(たまごひよこ教室)	10:00 ~ 12:00	妊産婦	安 [㊤]
		1歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H16.3月生まれと H16.4月生まれ	安 [㊤]
25	金	病態別栄養相談	午前中	一般市民(予約制)	安 [㊤]

※健診や相談場所は、安曇川保健センターは「安[㊤]」で場所欄に表記。

■新旭保健センター(健康推進課) ☎ 25-8110

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
1	火	住民健康相談	9:00 ~ 10:00 10:30 ~ 11:30	一般市民	針 深
2	水	子宮頸がん検診	9:00 ~ 11:00 13:00 ~ 14:30	昭和61年3月31日以前に生まれた方(要予約)	藁園静里 新 [㊤]
		乳がん検診	9:00 ~ 10:15 13:30 ~ 14:45	昭和41年3月31日以前に生まれた方(要予約)	藁園静里 新 [㊤]
4・11・18・25	金	機能アップ教室「ほほえみ会」	13:00 ~ 16:30	脳卒中等の既往のある方	新 [㊤]
7・14・21・28	月	妊婦相談	9:00 ~ 11:00	妊婦	新 [㊤]
10	木	歯科相談	9:15 ~ 9:30 9:45 ~ 10:30	妊婦 1~5歳児の親子	新 [㊤] 新 [㊤]
11	金	住民健康相談	9:00 ~ 10:00 10:30 ~ 11:30	一般市民 一般市民	岡 今
15	火	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	藁
		骨粗しょう症健診	9:30 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00	30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳 60歳、65歳、70歳	新 [㊤] 新 [㊤]
21	月	骨粗しょう症健診	9:30 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00	30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳 60歳、65歳、70歳	新 [㊤] 新 [㊤]
18	金	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	安
17	木	子育てママのクッキング教室	10:00 ~ 13:00	妊婦・子育て中の母親等(要申し込み)	新 [㊤]
16	水	7カ月児健康相談	9:15 ~ 9:30	H17.4月生まれ	新 [㊤]
		乳児健診(10カ月児)	13:00 ~ 13:30	H17.1月生まれ	新 [㊤]
		乳児健診(4カ月児)	13:30 ~ 14:00	H17.7月生まれ	新 [㊤]
25	金	住民健康相談・栄養相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	新 [㊤]
26	土	乳がん検診	9:00 ~ 10:15	昭和41年3月31日以前に生まれた方(要予約)	新 [㊤]
29	火	1歳6カ月児健診	13:00 ~ 13:30	H16年4月~H16年5月生まれ	新 [㊤]
		新鮮野菜料理教室	10:00 ~ 13:00	一般市民	新 [㊤]

※健診や相談場所は、新旭保健センターは新「新[㊤]」、針江公民館は「針」、深溝丸沢会館は「深」、岡会議所は「岡」、今市会議所は「今」、安養寺会館は「安」、藁園ふれあい会館は「藁」で、場所欄に表記。

■朽木保健センター ☎ 38-3111

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
8	火	上針畑なごみ会	13:30 ~ 15:30	上針畑地区住民	生
9	水	お達者くらぶ(転倒骨折予防教室)	13:30 ~ 16:00		朽 [㊤]
11	金	乳児歯の教室	10:00 ~ 11:00	平成16年12月・平成17年1月・2月・3月生まれ	朽 [㊤]
14	月	栄養相談	10:00 ~ 15:00	希望者(予約制)	朽 [㊤]
21	月	骨粗しょう症検診	受付 14:30 ~ 15:00	今年度中に30、35、40、45、50、55、60、65、70歳を迎える方	朽 [㊤]
22	火	お達者くらぶ(転倒骨折予防教室)	13:30 ~ 16:00		朽 [㊤]
24	木	乳幼児健診	受付 13:00 ~ 14:00	平成17年1月・4月・7月生まれの児、平成16年5月・平成15年5月・平成14年5月生まれの児	朽 [㊤]

※健診や相談場所は、朽木保健センターは「朽[㊤]」で場所欄に表記。生杉集会所は「生」で場所欄に表記。

健康生活



していますか?

11月 健康診査等カレンダー

健診や相談・教室はどの保健(健康福祉)センターでも受けられますが、事前に最寄りのセンターまでお問い合わせください。母子健康手帳はどの保健(健康福祉)センターでも発行できます。



◆インフルエンザ
— 予防は万全ですか? —

◆インフルエンザと風邪の違いは??

風邪は鼻水鼻づまりがよく起こりますが、のどの痛みやせきはそれほど強くなく、熱もたいしたことはありません。インフルエンザはこれらの症状のうえに、熱の上がり方が急激で39℃~40℃の高熱と頭痛、関節痛、腰痛、全身のだるさといった全身症状が強く出るのが特徴です。

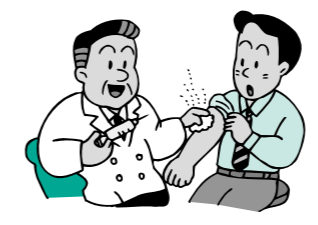
◆インフルエンザを防ぐ生活

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することによって感染します。インフルエンザが流行してきたら、人混みは避けましょ

う。空気が乾燥すると、咽頭粘膜の防御機能が低下して、インフルエンザにかかりやすくなります。外出時にはマスクを利用したり、室内では加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょ。常日ごろからバランスよく栄養をとることも大切です。帰宅時のうがい、手洗いは、かぜの予防と併せておすすめます。

乳幼児や高齢者は体力や抵抗力が弱く重症化しやすい。そのため、インフルエンザが流行する前の11月~12月中旬までに、ワクチン接種されることをおすすめます。

●高齢者インフルエンザ申し込み受付中
申し込み締め切りは、11月30日です。希望される方は、各保健センターへお越しください。



はみだし健康情報

11月7日から14日は全国糖尿病週間です。糖尿病になる前に生活習慣の見直しを始めましょ。

はみだし健康情報

11月8日はいい歯の日。歯と歯ぐきの定期健診で、いつまでもおしく健康に。