

今日からできる、カラダ改善



一歩先の健康を目指しませんか?お手軽にできるヘルシー料理や、ながらでできる簡単な運動を学びましょう。健康は始める勇気から!ご参加お待ちしております。

●日時 10月30日(※) 13:30~

●対象者 40歳以上の人

●内容

- 内臓脂肪って何?メタボって何?(講師:保健師)
- カラダがキレイになるレシピ(講師:管理栄養士)
- ※体重測定、腹囲測定や個別相談を実施します。

●定員 30人

※申込者多数の場合は町国民健康保険または協会けんぽの特定保健指導対象となった人が優先となります。

●その他

当日は、直近の健康診断結果を持参してください。

●申し込み方法

次の申し込みフォームから申し込みまたは保健センターまでお問い合わせください。



▲申し込みフォーム

●申込期限 10月15日(※)17:00

▶問い合わせ先

健康福祉課 健康づくり室 ☎54-7744(直通)

11月 保健センター健康ガイド

※やむを得ず日程が変更になる場合は、町ホームページなどでお知らせします。あわせてご覧ください。なお、10月の予定は広報9月号11ページをご覧ください。

内容	日時	対象者	摘要
3歳児健診	1日(金)受付12:50~	令和3年8月10日~ 8月31日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
運動発達の相談 (作業療法士)	6日(※) 13:30~16:30	子どもの運動発達の面で アドバイスが欲しい人	相談内容:子どもの運動発達に関すること(ハイハイしない・お座りができないなど) 相談員:作業療法士 ☎健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
10~11カ月児健診	7日(※)受付13:00~	令和5年11月25日~ 令和6年1月9日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
1歳6カ月児健診	12日(※)受付12:50~	令和5年2月15日~ 3月24日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
土日開催 健康相談	16日(土)※・24日(日) 10:00~11:30、 13:00~15:00 ※16日(土)午前は、事業の都合上遊ばに利用できません	健康相談のある人	相談内容:子育て・健康管理・その他健康に関する こと 相談員:保健師
	母子健康手帳交付	妊婦	妊娠届出書を持参してください。
ハーフバースデー	19日(※) 9:30~11:30	令和6年4月~5月生まれ	内容:ベビーダンス・座談会 ☎電子申請で10月22日(※)~ 11月5日(※)に事前予約をして ください。  ◀予約はこちら (10月22日(※)に受け付け開始します。)
2歳児歯科健診	20日(※)受付12:50~	令和4年9月15日~ 10月31日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
子育て相談会	21日(※) 10:00~12:00 28日(※) 14:00~16:00	子育てに関して相談のある人	相談内容:子どもの発達や子育てに関する こと 相談員:心理士(または保健師) ☎健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
ことばの相談	26日(※) 14:00~16:00	子どものことばの面で アドバイスが欲しい人	相談内容:子どものことばに関する こと (発音・ことばの数が少ないなど) 相談員:言語聴覚士 ☎健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
3~4カ月児健診	27日(※)受付13:00~	令和6年7月1日~ 7月31日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
母乳 & 離乳食相談	28日(※)受付 9:30~	乳幼児と親または家族	持ち物:母子手帳 相談員:助産師・栄養士・保健師 相談内容:授乳(乳房トラブル)、離乳食のことなど ☎予約不要です。

★育児・介護・医療でお困りの人は「よしおか健康 No.1 ダイアル 24」 ☎0120-026-103 へ! (年中無休・通話無料)

▶問い合わせ先 健康福祉課 健康づくり室 ☎54-7744(直通)

令和6年度総合健診(集団健(検)診)について

令和6年度の総合健診は、11月が最終月です。がん検診、特定健診(吉岡町国民健康保険加入の人)、わかば健診をまだ受けていない人は、この機会にぜひ受診してください。

▶予約方法

電話・窓口または次の予約フォームからご予約ください。



▲40歳以上の人の
ご予約はこちら



▲20~39歳の人の
ご予約はこちら

※詳しくは、町ホームページや対象者に配布したお知らせをご覧ください。

11月の
集団健(検)診日程

11月13日(水)★午後あり

11月14日(木)

※両日とも予約受付期限は、11月5日(火)です。

▶問い合わせ先

健康福祉課 健康づくり室 ☎54-7744(直通)

スポーツの話題

大会のお知らせ

第33回町民ケイマンゴルフ大会

期 11月17日(日)

時 午前7時30分集合

場 町ケイマンゴルフ場

対 町内在住・在勤者(高校生以下を除く)

(定) 50人(先着順)

(費) 2,000円(プレー費・食事代)

※年会費未納者は別途500円を当日受付で納入

(種) 18ホール・ストロークプレイ(新ペリア方式)

申 11月9日(土)までに、ケイマンゴルフ場へ申し込みをしてください。(期日厳守)

申 問 ケイマンゴルフ場

☎ 54・1221

第4回町民パドルテニス大会

期 12月1日(日)

時 午前9時

場 明治小学校体育館

対 町内在住者

教室のお知らせ

パドルテニス教室

期 11月8日~22日の毎週金曜日(全3回)

時 午後7時30分~9時30分

場 明治小学校体育館

対 町内在住者

申 当日会場で受け付け

問 スポーツ協会パドルテニス部長 松岡 朋宏

☎ 090・7179・6812

大会の結果

第54回町民弓道大会

8月18日(日)

2段以下の部

優 勝 國分 裕恵

準 優 勝 松井 由紀子

第 3 位 長塩 三枝子

3段以上の部

優 勝 青木 敏子

準 優 勝 伊藤 晃

第 3 位 須田 千鶴

総合の部

優 勝 青木 敏子

準 優 勝 伊藤 晃

第 3 位 須田 千鶴

献血にご協力をお願いします

大切な命を救うために、皆さまのご協力をお待ちしております。

▶日 時 10月25日(金)
10:00~12:00、13:15~16:00

▶場 所 役場

※会場では基本的感染対策を実施しています。余裕をもってお越しください。
※200ml献血は、医療機関からの需要状況で人数制限があります。ご了承ください。

問い合わせ先 健康福祉課 福祉室 ☎26-2246(直通)