

# 保健ガイド

health guide



11月13日

12月17日

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係  
☎ 82-3186

## 注意

新型コロナウイルス感染症の発生状況により、日程が変更となる可能性があります。変更となる場合は、改めてご連絡いたします。

### 母子健康手帳交付日/美郷

11月24日(木)、12月8日(木) 9:00~12:00

携行品 妊娠届出書(病院で発行の場合)、マイナンバーカード  
または通知カードと顔写真付きの身分証明書、印鑑

※日程が合わない人は、事前にご相談ください。

### 健康相談/美郷

11月24日(木)、12月8日(木) 9:00~12:00

子どもから大人までこころとからだの健康に関する相談を行っています。

赤ちゃんの体重測定や大人の体脂肪測定、血圧測定なども行っています。

### 乳児健診/美郷

11月24日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和3年11月生まれ

令和4年2月、5月、7月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

### 子育て相談/美郷

11月30日(水) 13:30~(要予約)

### 2か月児相談/美郷

12月1日(木) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和4年9月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

### 子育てサークルもこもこ/美郷

12月14日(水) 10:00~12:00

対象者 未就園児と保護者

携行品 水筒、バスタオル

内容 12月 クリスマスグッズ作り

## 杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

11月13日から12月11日までの「日曜・休日在宅医当番日」は次のとおりです。

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
11	13	日	武岡病院 ☎86-3013	江北町
	20	日	カタフチ医院 ☎87-2233	白石町
	23	水・祝	原田内科医院 ☎87-3737	白石町
	27	日	古賀小児科内科医院 ☎86-2533	江北町
12	4	日	戸原内科 ☎82-2051	大町町
	11	日	有島病院 ☎0954-65-4100	白石町

診療時間 9:00~17:00

※当番医療機関は変更となる場合がありますので、受診の際はご連絡ください。

詳しくは▶ 白石消防署 ☎ 84-3283

## 運動の秋にしませんか?

秋になると、「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」などと様々な秋について話題がありますが、今年は「運動の秋」にしてみてもはいかがでしょうか。

普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

### 【日常生活でできる工夫】

- ・通勤方法を車から徒歩や自転車に変える
- ・普段実施している運動をいつもより10分長くする
- ・歩幅を少し広げて歩く
- ・仕事の休憩時間に散歩をする
- ・エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使用する
- ・駐車場では車を遠くにとめて、なるべく歩くようにする

