

保健ガイド

health guide



1月9日 日
2月12日 土

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、日程や内容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。

子育てサークル「もこもこ」/美郷

1月12日(水)、2月2日(水) 10:00~12:00

対象者 未就園児と保護者

携行品 水筒、タオル

内容 1月 地域おこし協力隊お楽しみイベント
2月 親子体操

母子健康手帳交付/美郷

1月13日(木)、1月27日(木)、2月10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

1月13日(木)、1月27日(木)、2月10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。

1歳6か月児健診/美郷

1月20日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和2年4月~7月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、尿

フッ化物塗布/美郷

1月20日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 フッ化物塗布希望者

携行品 母子健康手帳

子育て相談/美郷

1月26日(水) 13:30~(要予約)

乳児健診/美郷

1月27日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和3年1月、4月、7月、9月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票

2か月児相談/美郷

2月1日(火) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和3年11月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票

もぐもぐ教室/美郷

2月3日(木) 13:00~13:15(受付)

対象者 3か月~12か月児と保護者

携行品 母子健康手帳、エプロン

杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

1月9日から2月11日までの日曜・休日在宅当番医は次のとおりです。

| 月 | 日 | 曜日 | 在宅当番医(内科・外科) | 地区 |
|---|----|-----|----------------------|-----|
| 1 | 9 | 日 | 戸原内科 ☎82-2051 | 大町町 |
| | 10 | 月・祝 | 溝口医院 ☎0954-65-2046 | 白石町 |
| | 16 | 日 | かわぞえ内科クリニック ☎37-5593 | 白石町 |
| | 23 | 日 | 藤井整形外科病院 ☎84-5880 | 白石町 |
| | 30 | 日 | 重村医院 ☎84-2656 | 白石町 |
| 2 | 6 | 日 | 川崎整形外科医院 ☎82-5551 | 大町町 |
| | 11 | 金・祝 | 白浜医院 ☎0954-65-5006 | 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。

※令和3年4月から日曜・休日在宅当番医の内科外科の一本化をしています。

詳しくは▶ 白石消防署 ☎ 84-3283

ロコモティブシンドローム(ロコモ)を知っていますか!

ロコモティブシンドロームとは、加齢や生活習慣により運動機能が低下した状態のことです。

運動機能が衰えてくるとバランスがうまく取れなかったり、筋力が低下し、転倒、骨折、骨粗しょう症などを招きます。

「片脚立ちでくつしたはけますか?」「家の中でつまずいたり滑ったりしませんか?」「布団の上げ下ろしがきつく、困難になっていませんか?」

当てはまる方はロコモがはじまっているかもしれないかもしれません。今からロコモ予防しましょう。

その1 片脚立ち 左右1分間ずつ1日3回。



その2 スクワット



深呼吸するペースで5~6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。