



9月11日 日

10月15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

9月14日(水)、10月12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 9月 読み聞かせ・粘土遊び

10月 ハロウィン仮装パーティー

1歳6か月児健診 / 美郷

9月15日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和2年12月~令和3年3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

9月15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

9月21日(水) 13:30~(要予約)

母子健康手帳交付日 / 美郷

9月22日(木)、10月13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

9月22日(木)、10月13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

9月29日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和3年9月、12月生まれ

令和4年3月、5月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

2か月児相談 / 美郷

10月3日(月) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和4年7月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

9月11日から10月10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
9	11	日	かわぞえ内科クリニック ☎37-5593	白石町
	18	日	藤井整形外科病院 ☎84-5880	白石町
	19	月・祝	重村医院 ☎84-2656	白石町
	23	金・祝	川崎整形外科医院 ☎82-5551	大町町
	25	日	白浜医院 ☎0954-65-5006	白石町
10	2	日	森外科医院 ☎0954-65-2059	白石町
	9	日	白石共立病院 ☎84-6060	白石町
	10	月・祝	いけがみ内科クリニック ☎87-2107	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

9月は健康増進普及月間です

健康増進普及月間では「1に運動 2に食事しっかり禁煙 最後にクスリ~健康寿命の延伸~」をスローガンに以下のような健康づくりの実践を促進しています。

1. 日常生活に運動を取り入れよう

今より10分多く運動することで、生活習慣病予防や認知症予防に役立ちます。意識して運動習慣を身につけましょう。



2. バランスの良い食事

食事は様々な食材を取り入れることが大切です。野菜料理などの「副菜」、ご飯やパンなどの「主食」、肉や魚などの「主菜」をバランスよく食べるようにしましょう。



3. 禁煙

たばこの煙には、60種類以上の発がん物質が含まれており、自分だけでなく周りの人にも悪影響を引き起こします。自分、そして大事な人の健康を守るためにも、禁煙を目指しましょう。

