

保健ガイド

health guide



1月7日 日

2月10日 土

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係
☎ 82-3186

注意

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

1月11日(木)、1月25日(木)、2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、
通帳の写し

※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11日(木)、1月25日(木)、2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。

子育てサークルもこもこ/美郷

1月17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、バスタオル

内容 1月:親子体操

1歳6か月児健診/美郷

1月18日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和4年4月~令和4年7月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、尿、バスタオル

フッ化物塗布/美郷

1月18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24日(水) 13:30~(要予約)

乳児健診/美郷

1月25日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和5年1月、4月、7月、9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

2月1日(木) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和5年11月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、通帳の写し、バスタオル

もぐもぐ教室/美郷

2月2日(金) 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、バスタオル

杵島地区医療機関の目曜・休日在宅当番医

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
1	7	日	戸原内科 ☎82-2051	大町町
	8	月・祝	溝口医院 ☎0954-65-2046	白石町
	14	日	かわぞえ内科クリニック ☎37-5593	白石町
	21	日	古賀小児科内科医院 ☎86-2533	江北町
	28	日	古賀病院 ☎86-2070	江北町
2	4	日	藤井整形外科病院 ☎84-5880	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、受診の際にご連絡ください。

詳しくは▶ 白石消防署 ☎ 84-3283

生活習慣を整えて寒さを乗り切ろう!

冬は気温の低下の影響で、体が冷えてしまい体調を崩す人が多くいます。冷えの原因は冬の寒さだけではなく、基礎代謝の低下、食生活、睡眠不足、過度なストレスや自律神経の乱れなど、生活習慣が関係してきます。

生活習慣を整えて体の冷えを防ぎ、冬の寒さを乗り越えましょう。

◆生活習慣による身体の冷えの予防ポイント

①運動習慣を身につける

運動することによって、血液の流れが良くなり、新陳代謝が促進されて、体温の上昇に繋がります。

②1日3食バランスよく食べる

朝食をとらないことによって、体温が上がらないまま1日をスタートすることになり、冷えを感じやすくなります。

③湯船につかる

38~40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかり、身体の芯から温めましょう。

④ストレスをためない

ストレスをため込むと、神経のバランスが乱れ、血流が悪くなり、体が冷えてしまいます。十分な睡眠と休息を心がけましょう。