

# 保健だより

令和5年1月号 No.574

1月の保健福祉業務をお知らせします。

曜日	行事	健康ポイント	場所	時間(受付)	対象者
11	木曾障がい者総合支援センター とともに巡回相談		保健センター (1階相談室)	13:30~16:00	希望者
	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:00~15:00	申込者
	4ヶ月児健診		木曾町福島 保健福祉センター	(14:00~14:10)	該当者個人通知
12	幼児食教室(もぐもぐキッズ)		老人福祉センター	10:00~11:00	該当者個人通知
	60代からはじめる健康づくり教室	1	保健センター	13:30~14:30	申込者
16	離乳食教室(中~完了期)		保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
	親と子の心と体の相談会		保健センター	13:00~16:00	申込者
	オーバー65の マシントレーニング部	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
18	幼児食教室(ぱくぱくキッズ)		老人福祉センター	9:00~11:15	該当者個人通知
	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:00~15:00	申込者
19	らくらく適塩教室・尿中ナトリウム検査		保健センター	8:30~10:00	申込者
20	離乳食教室(開始期)		保健センター	10:00~11:30	該当者個人通知
23	精神保健福祉士による こころの健康相談		保健センター	10:00~11:30	希望者
24	幼児健診		保健センター	(13:15~13:30)	該当者個人通知
26	らくらく適塩教室	1	保健センター	13:30~15:00	申込者
25	福祉医療給付金振込日		※	※	該当者
	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:00~15:00	申込者
30	ふれあいクッキング(男性対象)	1	保健センター	10:00~12:00	申込者

相談料  
**無料**

## 木祖村健康相談ダイヤル

**365日24時間**

つかえる安心ダイヤル

村民のみご案内

住民の皆様がご利用いただけます

年末年始で、病院があいていない。  
受診したいけれど、診察してくれる病院は  
あるかな？



ケガをしてしまった。  
病院でみてもらうほどではないけれど、  
応急手当の仕方を教えてほしい。

### 例えばこんな時、ご相談ください！

全国36万件を超える医療機関データベースからご要望にそった医療機関をご案内します  
経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスします

プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください(委託先：ティーベック株式会社)

オミクロン株対応2価ワクチン接種・らくらく適塩教室について、裏面をご覧ください

# オミクロン株対応 2 価ワクチン接種が完了していない方へ

対象者：前回の接種から3カ月経過した12歳以上の方

国は年内にオミクロン株対応 2 価ワクチン(以下、「2 価ワクチン」とする)を1人 1 回接種するようおすすめしています。

村での集団接種は12月18日をもって終了しましたが、様々な理由により年内の接種が難しく2 価ワクチンの接種がお済でない場合は、1月から3月まで奥原医院(土曜日のみ若干名)において個別接種を実施します。ファイザー2 価ワクチン接種を希望される方は、木祖村ワクチンコールセンター(0264-36-2550)まで予約をお願いします。

また、年内の接種を希望される場合は、長野県ワクチン接種会場もありますので検討ください。

【ワクチン】モデルナ 2 価ワクチン

【長野県ワクチン接種会場予約方法】

下記の電話予約番号に電話、もしくは右 QR コードからお申込みください。



【QR コード】

長野県ワクチン接種会場運営事務局 電話:026-480-0400 受付時間 9時00分~17時30分(土・日・祝も受け付けます)

## 近隣の県接種会場 年内の日程(R4.12.19 時点)

接種会場	日 時			
木曾合同庁舎	12/24(土) 9:30~16:00	1/21(土) 9:30~12:00	—	—
伊那合同庁舎	12/24(土) 9:30~16:00	—	—	—
松本合同庁舎	12/24(土) 9:30~16:00	12/25(日) 14:00~16:00	12/27(火) 14:00~16:00	12/28(水) 14:00~19:30

おいしく 無理なく

## てきえん らくらく適塩教室



教室1回につき 健康ポイント  
1ポイントがつかます!

日 時	内 容	
1 回目 1 / 26 (木) 13:30 ~ 15:00	適塩のポイント その1 ・ 楽しいクイズと、いろいろな味の試食が少しあります。	
2 回目 2 / 10 (金) 15:00 ~ 16:30	適塩クッキング ・ 適塩でおいしい料理を作ります。 作った料理は、持ち帰りとなります。	
3 回目 3 / 1 (水) 13:30 ~ 15:00	適塩のポイント その2 ・ ちょっとした減塩のコツをお伝えします。 減塩食品の試食もあります。	



◎ 場 所；保健センター

◎ 参加費；300円(調理実習材料代) ※2回目のみ

◎ 摂取している塩分量を測定するために、尿を少量提出していただきます。

1 回目 …1月19日(木) 午前中 2 回目 …2月21日(火) 午前中

- ★ 「3回全部は出席できない。」という方も、ご参加いただけます。
- ★ 詳細については、お申し込みいただいた方へ、後日お知らせします。
- ★ 申し込み者が多数の場合は、先着順とさせていただきます。  
お早目にお申込みください。  
参加ご希望の方は **令和5年1月11日(水)までに**  
下記へお申し込みください。

木祖村役場 住民福祉課 保健係  
担当：田中(管理栄養士)  
TEL 0264-36-2001  
FAX 0264-36-3344  
Mail hoken@kisomura.com