保 健 だ よ り

令和６年12月号　№597

12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
３	火	幼児クッキング教室 1	保健センター	10：00～12：30	申込者
４	水	こころの健康相談	保健センター	10：00～11：30	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
５	木	親と子の心と体の相談会	保健センター	13：00～17：00	申込者
		インターバル速歩教室 1	保健センター	13:30～15:00（昼・夜の部合同）	申込者
６	金	らくらく適塩教室 1	保健センター	13：30～15：00	申込者
９	月	オーバー還暦のマシントレーニング教室 1	まめのわフィットネスルーム	13：30～14：30	申込者
10	火	ふれあいクッキング 1	12区公会所（ねぎや）	10：00～12：00	申込者
11	水	まめでいきいき教室 1	保健センター	13：00～16：00	申込者
		４ヶ月児健診	木曽町役場 本庁 はぐくみ広場	(14:00～14:30)	該当者個人通知
12	木	アラウンド古希の健康で長寿になるための教室 1	まめのわフィットネスルーム	13：30～14：30	申込者
13	金	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
17	火	乳児健診	保健センター	(13：15～13：30)	該当者個人通知
18	水	まめでいきいき教室 1	保健センター	13：00～15：00	申込者
19	木	特定保健指導（６ヶ月後の評価） 1	保健センター	9：00～19：00	該当者個人通知
20	金	オーバー還暦のマシントレーニング教室 1	まめのわフィットネスルーム	13：30～14：30	申込者
		らくらく適塩教室 1	保健センター	13：30～15：00	申込者
25	水	まめでいきいき教室 1	保健センター	13：00～16：00	申込者
		福祉医療給付金振込日	※	※	該当者

ご自身、ご家族の健康についてお悩みはありませんか？

休日や夜中にやっている病院はあるだろうか？

治療中の症状について、気になる事があるので相談したい。

夜中に子どもが熱を出してしまった。相談できるところはあるだろうか？

悩みがあるが、周りに相談できる人がいないので聞いてほしい。

など

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。
必要な際は、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。
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

24 時間 365 日無料で利用可能！

木祖村健康相談ダイヤルの電話番号は各戸配布をご覧ください

委託先：ティーペック株式会社

12 月のふれあいクッキングのお知らせ

今回のテーマは…

“簡単にできるおもてなしメニュー”

皆が集まる年末年始に喜ばれる料理を作ります！

日　時：12 月 10 日(火) 10:00～12:00

場　所：12区公会所(ねぎや)

申し込み期限：12 月 2 日(月)まで受け付けます

お申込み、持ち物等の詳細は以下にお問い合わせください。

木祖村役場　住民福祉課 担当保健係 ☎36-2001	木祖村社会福祉協議会 担当:奈良井 ☎36-3441

Merry Christmas

産婦人科オンライン　小児科オンライン

木祖村にお住まいの方限定

小児科医・産婦人科医・助産師に スマホで無料相談できます

いつでも相談

毎日24時間受付　原則24時間以内返信

ウェブサイトからテキストで相談できます

夜間相談

平日 18時～22時　1枠10分の予約制

LINEのメッセージチャット / 音声通話 / ビデオ通話 / 電話

コンテンツ配信　医師・助産師による季節や状況に合わせた医療記事や、子育てのポイントを解説するLIVE動画をお届け

まずはLINEの友だち追加を！

産婦人科オンライン　@sanfujinkaonline

小児科オンライン　@syounikaonline

会員登録に必要な合言葉

※各戸配布等でご確認ください

※LINEをご利用でない場合は、「小児科オンライン」または「産婦人科オンライン」を検索してウェブサイトから会員登録・利用を行ってください。手順は裏面をご覧ください。

※どちらかのサービスを登録すれば両サービスを利用できます。

※木祖村の方限定で無料で利用できます。村外に住民票のある方は利用できませんのでご了承ください。