

保健だより

令和7年2月号 №599

2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	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
4	火	こ こ ろ の 健 康 相 談		保 健 セ ン タ ー	10：00～11：30	希 望 者
5	水	ま め で い き い き 教 室	1	保 健 セ ン タ ー	13：00～15：00	申 込 者
6	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
12	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 ケ 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
18	火	ふ れ あ い ク ッ キ ン グ		光 沢 交 流 セ ン タ ー	10：00～12：00	申 込 者
19	水	ま め で い き い き 教 室	1	保 健 セ ン タ ー	13：00～15：00	申 込 者
20	木	年 中 児 子 育 て 相 談		保 健 セ ン タ ー	13：00～16：00	該 当 者 個 人 通 知
21	金	も ぐ も ぐ キ ッ ズ 教 室	1	保 健 セ ン タ ー	10：00～11：00	該 当 者 個 人 通 知
25	火	乳 児 健 診		保 健 セ ン タ ー	(13：15～13：30)	該 当 者 個 人 通 知
		福 祉 医 療 給 付 金 振 込 日		※	※	該 当 者
26	水	ま め で い き い き 教 室	1	保 健 セ ン タ ー	13：00～16：00	申 込 者
27	木	離 乳 食 教 室 （ 開 始 期 ）	1	保 健 セ ン タ ー	10：00～11：30	該 当 者 個 人 通 知
28	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
		認 知 症 サ ポ ー タ ー 養 成 講 座		村 民 セ ン タ ー	14：00～15：00	希 望 者

こんなお悩みありませんか？

- ・家でケガをしてしまった。応急手当はどうしたらよいか。
- ・家庭、仕事、学校、友人関係で悩みがあるので聞いてほしい。
- ・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。
- ・休日に急に熱が出てしまった…。コロナや、インフルエンザかどうかの診察してくれる病院はあるだろうか？

などなど、健康についてお困りの際に、相談できるダイヤルがあります！

24 時間 365 日無料！

電話番号は各戸配布をご覧ください

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！

【妊娠中・子育て中の方に特化した、オンライン相談もあります！】

- ・子供の肌荒れがなかなか治らない…。
- ・妊娠してから便秘と腰痛がづらい…。
- ・母乳が足りているか心配…ミルクは追加で必要かな？

そんな時に、小児科医・産婦人科医・助産師にスマホで無料相談ができます！

Web サイトからは、毎日 24 時間テキストによる相談を受付し、原則 24 時間以内にご返信！

LINE では、平日 18～22 時に夜間相談ができます！（予約制）

まずはお気軽に、LINE の友達追加からどうぞ！！



産婦人科オンライン @sanfujinkaonline



LINE



小児科オンライン @syounikaonline



LINE

LINE で医師・助産師に無料相談

【本祖村民限定！】
会員登録に必要な合言葉

各戸配布をご覧ください

問い合わせ先 産婦人科・小児科オンライン各ウェブサイト問い合わせフォームよりお願いします
事業に関して 本祖村役場 住民福祉課 TEL 0264-36-2001



1月のふれあいクッキングのお知らせ

今回のテーマは…
“少し早いワクワクひな祭りメニュー”

日 時： 2月18日(火) 10:00～12:00

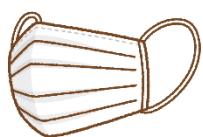
場 所： 光沢交流センター(11区公所)

申し込み期限： 2月12日(水)まで

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
保健係
☎36-2001

木祖村社会福祉協議会
奈良井
☎36-3441



～インフルエンザが流行っています～

以下の予防ポイントを確認して、感染に気を付けましょう。



<手洗い・うがい・マスク>

手洗いは感染症予防の基本です。外出先から帰宅したときや食事の前後、咳やくしゃみの後などは、石鹸で手洗い、もしくは、アルコールで手指消毒しましょう。石鹸で手を洗う場合は流水で20秒以上かけて洗うことが大切です。また、ウイルスの侵入を防ぐために、うがいやマスクの着用を行いましょう。

<室内の換気>

ウイルスは空気中に漂って拡散します。冬場は暖房を使うために換気を忘れがちですが、こまめに窓を開けて換気をして、室内のウイルスを追い出しましょう。

<規則正しい生活を心がけよう>

十分な睡眠と休養は免疫機能を保ち、感染を予防します。

成人は1日7～8時間の睡眠をとることで免疫力が高まり、インフルエンザなどの感染症に対する抵抗力が向上します。

また、免疫機能を高めるためには、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

さらに、ウォーキングやストレッチなど体を動かすことで体の免疫力を強化できます。週3～5回、1回あたり30～60分程度の軽い運動を目標にしてください。



令和6年度 木祖村健康ポイントの交換申請について

今年度の「健康ポイント」交換申請期間は、**令和7年4月1日から4月30日までの1か月間**です。
現在、貯めていただいている健康ポイントカードは、ポイント交換申請期間まで大切に保管をお願いします。



【問い合わせ先】

木祖村役場 住民福祉課 保健係 36-2001

