

保健だより



令和3年1月号 No.543

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
6	水	達者でいきいき教室 ①	保健センター	13:00~15:00	申込者
8	金	膝・腰元気アップ教室 ①	保健センター	13:30~14:30	申込者
13	水	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
		達者でいきいき教室 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
15	金	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
17	日	特定健診・ヘルスアップ健診・後期高齢者健診	保健センター	9:00~19:00	該当者個人通知
18	月	結果報告会(特定保健指導)①	老人福祉センター		
		膝・腰元気アップ教室 ①	保健センター	13:30~14:30	申込者
20	水	らくらく適塩教室・尿中ナトリウム検査	保健センター	8:00~10:00	申込者
		達者でいきいき教室 ①	保健センター	13:00~15:00	申込者
22	金	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
25	月	福祉医療給付金振込日	※	※	該当者
26	火	幼児健診	保健センター	13:15~13:30	該当者個人通知
27	水	達者でいきいき教室 ①	保健センター	13:00~15:00	申込者
29	金	らくらく適塩教室 ①	保健センター	18:00~19:00	申込者

*各種ご相談窓口について(年末年始の各種ご相談はこちらへどうぞ)

申込締切 1/14

対象者	相談窓口	内容	電話番号	受付時間
一般の方	よりそいホットライン	どんな悩みにも寄り添います。	0120-279-338	年中無休
	社会福祉法人 長野いのちの電話	気が沈む、眠れない、食欲がないなど、いつもと様子が違うときに、ご連絡ください。	0263-29-1414	11:00~22:00 年中無休
	新型コロナ感染症 受診・相談センター	① まずは、かかりつけ医に電話相談 ② 土日祝日夜間はこちらに電話相談	0264-25-2227 FAX: 026-403-0320	24時間対応
未成年の方	24時間子どもSOS ダイヤル	学校生活に関する様々な相談ができます。 ひとりで悩まずいつでも電話してください	0120-0-78310	年中無休
	チャイルドライン	18歳までの子どものための相談先です。かかえている思いを受け止めます。	0120-99-7777	16:00~21:00 (日曜日を除く)
	ヤングテレホン	警察が、少年・少女の困りごとや悩み事の相談に応じます	026-232-4970	年中無休
	LINE相談 「ひとりで悩まないで@長野」	中学生と高校生を対象に、学校のこと、友達のことなどを何でも相談できます。	  https://lin.ee/39nW2JthI	17:00~21:00 令和2年6月1日~ 令和3年1月27日 まで

今回は、夜の時間に

教室1回につき健康ポイント
1ポイントつきます!

てきえん らくらく適塩教室

日時	内容
1回目 1/29(金) 18:00~19:00	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 2/12(金) 18:00~19:00	適塩料理のテクニック ・スタッフが調理した、おいしい適塩弁当をお持ち帰りいただきます。
3回目 3/5(金) 18:00~19:00	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。



◎ 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20日(水) 午前中
2回目 → 2月19日(金) 午前中

◎ 場 所；保健センター

◎ 参加費；300円(2回目のみ)

★ 全ての回に都合がつかないという方も、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。

お申し込み

参加ご希望の方は令和3年 1月14日(木)までに
木祖村役場 住民福祉課へ ご連絡ください。

★ 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。お早めにお申し込みください。

電話 36 - 2001
FAX 36 - 3344
Mail hoken@kisomura.com