

みんなの健康

まだ間に合う！チャレンジ 健康マイレージ

健康課健康増進係 ☎(63)8311 〒322-8601 今宮町1688-1

健康習慣を実践するきっかけづくりに、健康マイレージに参加しませんか？規則正しい生活と毎日の運動で免疫力を高め、コロナに負けない体をつくりましょう。

実施期間 2月28日(日)まで 対象 平成13年4月1日以前生まれの市民

参加方法 ①健康診断(問診・身体測定・診察・血圧測定・尿検査・血液検査等の項目があるもの)を受診。
(応募の必須条件)

②健康マイレージを15ポイント貯める。ポイントを貯める方法は以下の通り。

- ・がん検診や各種検診を受診する
- ・生活習慣の改善に取り組む
- ・イベントや教室に参加する

③応募用紙を記入の上、健康課(市役所本館1階⑫番窓口)へ郵送または直接持参。

※応募用紙は、広報かめま4月号と併せて配布した「健康ガイドブック」に掲載されているほか、健康課や各コミュニティセンター、市ホームページにあります。

景品 抽選で500人に1,500円分の商品券をプレゼント 応募期限 3月5日(金)まで(消印有効)

健康も景品も
手に入れよう！



2月は「正しい猫の飼い方推進月間」です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

猫を正しく飼うためには4 ^ツ Sが大切です。

●S1「飼養頭数のコントロール(不妊・去勢)」

猫は繁殖能力が非常に高いです。望まない繁殖により、不当に捨てられる猫をなくしましょう。

●S2「終生飼養」

ペットの面倒は最後まで見ましょう。

●S3「所有者明示」

首輪の名札やマイクロチップから飼い主が分かるようにしておきましょう。

●S4「室内飼養」

室内飼育は、家出や迷子、交通事故、病気の感染、近隣トラブルの防止になります。



離乳食教室



健康課母子健康係 ☎(63)2819

とき 2月2日(火)・25日(木)

各日午後1時30分～3時30分

※身長体重を測ります。15分前にお越しください。

ところ 市民情報センター3階 学習室4

内容 離乳食の講話・調理と試食

対象 令和2年6・7月生まれの乳児とその保護者

持ち物 母子健康手帳、生活の記録票、エプロン、
子どものスプーンと食事用エプロン、
バスタオル

申込 母子健康係へ電話で。



2月の休日・夜間救急医療

まずは救急電話相談窓口へ連絡を

子ども ☎#8000 (月～土は午後6時～翌朝8時、日・祝は24時間受付)
大人 ☎#7111 (月～金は午後6時～10時、土・日・祝は午後4時～10時)

持ち物 ①健康保険証 ②おくすり手帳
③子どもの場合は、こども医療費受給資格者証等

休日・夜間急患診療所 貝島町 5027-5 ☎(65)2101

新型コロナウイルス対策として、診療所内への入場前に発熱などの症状の有無を確認しています。ご協力ください。

	内科・小児科・歯科	内科・小児科
昼間	日曜日・祝日等 午前10時～正午 (受付は午前11時30分まで) 午後1時～5時 (受付は午後4時30分まで)	日曜日・祝日等および 平日(月・水・金曜日) 午後7時～10時 (受付は午後9時30分まで)
夜間		

在宅当番医

外科 (昼間) 午前9時～午後5時	7日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	11日(木祝)	御殿山病院 ☎(64)2131
	14日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	21日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	23日(火祝)	小池医院 ☎(60)1300
	28日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

おことわり

掲載されている検診・健診・教室等については、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、規模縮小または中止となる場合があります。



チャレンジ ^{いちご} 15健康マイレージを実施しています。
対象事業には左のいちごマークが付いています。
詳しくは健康ガイドブックをご覧ください。