

目次

お知らせ	P 2~8
各種相談	P 9
施設だより	P 10~11
みんなの健康だより	P 12

マタニティ教室

- 日時/11月27日(金) 13:00~16:30
- 対象/令和3年2月~4月出産予定の方
- 内容/育児の心構え、妊婦体操、赤ちゃん用品など
- 持ち物/母子健康手帳
- ※要予約制6人まで。必ずご予約ください。

ママと赤ちゃんのベビーマッサージ&チャイルドヨガ

- 日時/12月16日(水) 10:00~11:00
- 対象/生後2~10カ月頃の赤ちゃんとママ
- ※要予約5組まで
- 持ち物/バスタオル

おとなの健康相談コーナー

- 日時/11月2日(月)、12月7日(月) 13:30~16:00
- 内容/健康診断結果の見方、身体・精神疾患や引きこもりなどの心の相談、希望者には体組成測定の実施
- 持ち物/健診結果、健康手帳
- ※相談にいらした方には元気づくりポイントを1ポイント、健診(検査)結果を初めてお持ちいただいた方、体組成測定をした方にはさらに1ポイント贈呈します。

~成人健診最終日のご案内~

- ◎すこやか・後期高齢者健診◎
- 日程: 11/5(木)、11/10(火)、11/15(日)、12/2(水) **最終**
- 受付時間: 7:00~9:30
- 場所: 尾花沢市保健センター(市役所内)
- ◎人間ドック◎
- 日程: 11/6(金)、11/9(月)、12/2(水)
- バス出発時間: いずれも6:20発(バス出発場所: 尾花沢市役所)
- 場所: 山形検診センター
- ◎レディース健診◎
- 日程: 11/2(月)
- バス出発時間: 12:20発(バス出発場所: 尾花沢市保健センター)
- 場所: 山形検診センター
- ★指定された健診日に受診できなかった方は、上記の日程で受診できますのでご連絡ください。
- ★人間ドックの新規申し込みは健康増進課となりますが日程変更につきましては山形検診センターにお問い合わせください。
- 【山形検診センター電話番号: 023-688-6511】

11月の休日当番医

1日	伊藤クリニック	☎23-3350
3日	神林内科小児科医院	☎35-2202
8日	清治医院	☎23-2125
15日	尾花沢病院	☎23-3637
22日	吾妻クリニック	☎35-2021
23日	加藤クリニック	☎22-9877
29日	中央診療所	☎23-2010

休日の診療時間は8:30~17:00です

- 高額療養費の申請について
高額療養費の申請には、支払いの確認が必要です。領収書をお持ちください。
- 65歳~74歳で一定の障がいがある方へ
65歳~74歳で一定の障がいのある方は、後期高齢者医療制度に加入することができます。要件等、詳細につきましてはお問い合わせください。
- ◎健康増進課 国保医療係【内線624、625】

みんなの健康だより

各種健診、教室、相談は保健センターで行います。乳幼児健診には保護者の付き添いをお願いします。また母子手帳を必ずお持ちください。

なお、新型コロナウイルス感染症予防のため日程や対象者の変更の他、規模を縮小して実施しております。健診や相談当日に息苦しさやだるさ、高熱、咳、鼻水等の風邪症状のある方の来所はご遠慮ください。

◎健康増進課 健康指導係【内線622】

母子健康手帳交付・子どもの健康相談

- 日時/11月2日(月)、16日(月)、12月7日(月)、21日(月) } 9:00~11:30
- 内容/母子健康手帳交付、子どもの健康や発達障害の相談など
- 持ち物/妊娠届出書、保険証、印かん、マイナンバーを確認できるもの
- ※都合が合わない場合は、事前にご相談ください。

赤ちゃんルーム

- 日時/11月16日(月)、12月21日(月)
- 内容/妊婦さんや退院直後の赤ちゃんの相談など
- 持ち物/母子健康手帳

7~8カ月児健康相談

- 日時/11月2日(月)~令和2年3月生まれ、12月7日(月)~令和2年4月生まれ
- 受付/9:00~9:30
- 内容/発育相談、離乳食相談
- 持ち物/7~8カ月児健康相談票
- ※相談後、**出産祝品のブックスタートキット引き換え**を行いますので、引換券をお持ちください。

1歳お誕生日計測

- 日時/11月16日(月)~令和元年11月生まれ、12月21日(月)~令和元年12月生まれ、9:00~11:30まで
- 内容/身体計測、記念撮影、育児・発達相談等
- 持ち物/1歳児健康相談票、母子健康手帳、新型コロナウイルス感染症に関する問診票

1歳6カ月児健診

- 日時/11月11日(水) 受付: 12:45~13:00
- 対象児/平成31年1月~4月生まれ
- 内容/問診、身体計測、内科診察など
- 持ち物/1歳6カ月児健診問診票、新型コロナウイルス感染症に関する問診票
- ※保護者の方の付き添いをお願いします。

3歳児健診

- 日時/11月18日(水) 受付: 12:45~13:00
- 対象児/平成29年6~8月生まれ
- 内容/尿検査、身体計測、内科・歯科診察など
- 持ち物/母子健康手帳、3歳児健康診査票、早朝尿
- ※自宅で「視力検査」「聞こえの検査」を行い、結果を記入してきてください。

参加者募集!!

はつらつ元気塾

活動自粛で固まった体をほぐしたい方、運動不足解消の機会です。お気軽にどうぞ!



コース	12月コース (木曜日開催)	1月コース (金曜日開催)	2月コース (木曜日開催)
日程	12月10日	1月8日	2月4日
	12月17日	1月15日	2月11日
	12月24日	1月22日	2月18日
	1月7日	1月29日	2月25日
	1月14日	2月5日	3月4日
1月21日	2月12日	3月11日	
時間	いずれのコースも午後2時~午後3時15分		
申込締切	11月25日(水)まで	12月16日(水)まで	1月20日(水)まで

- ◇会場 スポーツクラブ GSM (パレットスクエア2階・尾花沢市上町6丁目1-16)
※希望者には、自宅付近から会場まで送迎をします。申込時に、申し出ください。
- ◇内容 健康運動指導士によるストレッチや軽いトレーニング
- ◇対象者 65歳以上の市民の方
- ◇定員 各コース10人(申込多数の場合は、抽選)
- ◇参加料 1,000円(1コース6回分として)
- ◇申込み 福祉課介護福祉係へ電話でお申し込みください。

(参加者の声)
久しぶりに楽しい気持ちになった!



(参加者の声)
家でも運動をするようになった!

◆問い合わせ 福祉課 介護福祉係 ☎(22)1111【内線161】

11月は『固定資産税(4期)・国民健康保険税(5期)・介護保険料(5期)・後期高齢者医療保険料(5期)』の納期です。(納期限11月30日)