

11月の健康だより

休日急病診療

※当番医は変更となる場合があります。
※受診前に必ず医療機関へ電話相談をしてください。

〔内科系〕診療時間 午前9時～午後2時

日	医療機関	所在	電話
3	岡山クリニック	岐南町徳田	☎268-0307
5	片山クリニック	笠松町田代	☎388-8700
12	北田内科クリニック	岐南町下印食	☎278-1030
19	羽島クリニック	笠松町門間	☎387-6161
23	小寺医院	笠松町美笠通	☎387-4504
26	さかいだ耳鼻咽喉科	岐南町八剣	☎214-3322

〔歯科系〕診療時間 午前9時～午後1時

医療機関	所在	電話
こころ歯科医院	岐南町徳田	☎274-0118
ごとう歯科	笠松町田代	☎387-0955
秋田歯科医院	岐南町三宅	☎247-1196
森デンタルクリニック	笠松町田代	☎387-9981
きたはら歯科クリニック	岐南町野中	☎247-8168
西垣歯科クリニック	笠松町北及	☎387-5900

■二次的病院(重症の方・救急を必要とする方) 松波総合病院(笠松町田代) ☎388-0111

■上記以外の医療機関に関するお問合せ

☎郡地域救急医療情報センター(郡広域連合消防本部内)
☎388-3799



日ごろからかかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう!

保健カレンダー

【子どもの健診・教室】場所:福祉健康センター

内容	対象者	日にち	受付時間
乳児(3~4か月児)健康診査	R5.7月生	15日(水)	13:10~13:40
1歳6か月児健康診査	R4.4月生	9日(木)	
3歳児健康診査	R2.10月生	30日(木)	13:00~13:40
お誕生(10~11か月)教室	R4.12生	27日(月)	9:20~9:40
にこにこ(2歳児)教室	R3.11月生	24日(金)	9:20~9:30
離乳食教室	5~6か月児	29日(水)	9:50~10:00
歯みがき教室	乳幼児と保護者	7日(火)	9:30~11:00
		27日(月)	13:00~14:30
プレパマクラブ・ミニ	妊婦と	7日(火)	10:00
プレパマクラブ	そのパートナー	27日(月)	13:30

【グループワーク】申込先:健康介護課 ※9日(木)まで

場所	日にち	受付時間
福祉健康センター	16日(木)	10:00~11:30

※グループワークは、こころの悩みをお持ちの方、精神障がいの方で精神科に通院している方が対象です。

【ふれあいひろば】

65歳以上の方の認知症予防教室
※初めて参加する方のみ申込必要

申込先:笠松町地域包括支援センター

場所	日にち	受付時間
福祉健康センター	10日(金)	13:30
	24日(金)	
福祉会館	16日(木)	10:00

【ふれあい喫茶(認知症カフェ)】

レクリエーションやおしゃべりなど楽しいひと時を過ごしましょう

開催時間:10:15~11:15

※認知症介護者のサロン同時開催

申込先:笠松町地域包括支援センター

場所	日にち
福祉会館	10日(金)
総合交流センター	13日(月)
福祉健康センター※	14日(火)

【育児相談・健康相談】

場所	日にち	育児相談受付時間	健康相談受付時間
福祉健康センター	7日(火)	9:30~11:00	10:30~11:30
こども館「かさくら」	17日(金)	10:00~11:30	
下羽栗会館	21日(火)	13:30~14:30	13:30~14:30
福祉健康センター	27日(月)	13:00~14:30	14:00~15:30

【子育てママサロン(バランスボール)】

産後のママ向けのサロンです。バランスボールを使って体力アップやストレス解消をしましょう。
申込先:健康介護課

日時	7日(火) 10:30~11:30
場所	福祉健康センター
対象者	産後2か月から1年未満の母親とお子さん

母子
保健事業の
年間予定



▲母子保健事業

【貯筋くらぶ】65歳以上の方の体操教室

申込先:健康介護課 ※初めて参加する方のみ申込必要

場所	日にち	受付時間	場所	日にち	受付時間
福祉健康センター	1日(水)	9:30	松枝交流センター	1日(水)	14:00
	15日(水)			15日(水)	
福祉会館	8日(水)	10:00	笠松中央交流センター	8日(水)	
	22日(水)			22日(水)	
総合交流センター	2日(木)	13:30			
	16日(木)				

子育て世代包括支援センター

妊娠期から子育て期(18歳まで)において切れ目ないサポートを実施しています。保健師・助産師による電話相談・家庭訪問、臨床心理士による発達に関する相談などを受け付けています。
相談 ☎388-7171(福祉健康センター内)
(月~金)午前8時30分~午後5時15分



ちょいスポ健康フェスタ2023

町では、昨年の10月に町民の皆さんと一緒に健康づくりを推進するため、「ちょいスポ健康宣言!」を行いました。

健康づくりに役立てていただくため、ちょいスポ健康フェスタを2日間にわたり開催します。暮らしの中に「運動」をちょいと取り入れてみませんか？



上手な転び方教室

柔道の受身を取り入れたケガをしない上手な転び方を、体験しながら楽しく学びます。子どもから高齢者までどなたでも参加できます。

日にち	11月25日(土)
時間	①10:00~10:20 ②10:15~10:35 ③10:30~10:50 ④10:45~11:05 ⑤11:00~11:20 ⑥11:15~11:35
対象者	①④⑤⑥中学生以上 ②③幼児から小学生 ※各回定員12人
場所	町民体育館 1階多目的室(剣道場・畳)
講師	松波総合病院 柔道部
申込方法	申込フォームまたは電話(☎388-7171) (申し込み状況により、当日参加も可能)
服装・持ち物	動きやすい服装・水分



申込フォーム

町レクリエーションフェスティバル(10ページ参照)と同時開催!参加賞もあります。



健康フェア

健康のためには、食事も大切です。この機会に減塩について楽しく学んでみませんか？あわせて、乳がん検診も実施します。ご参加をお待ちしています。

日にち	11月26日(日)	申込期限	11月17日(金)
場所	福祉健康センター	申込方法	申込フォームまたは電話(☎388-7171)

減塩セミナー

「塩分を控えましょうと言われたけど、どうすればいいの?」といった疑問をお持ちの方、保健師・管理栄養士と一緒に減塩について学びませんか？

対象者	笠松町に住民票のある方
時間	①9:00~9:45 ②10:00~10:45 ③11:00~11:45 ※①~③は同じ内容です。ご希望の時間で予約してください。※各回定員15人
内容	・減塩について(講話) ・塩分の味覚チェック(ソルセイブ) ・減塩食の試食 ・尿検査(参加者には事前に容器を配布)
参加料	無料



申込フォーム

乳がん検診

女性技師による乳房エックス線検査(マンモグラフィー)を行います。(視触診は行いません。)

対象者	笠松町に住民票のある40歳以上の方 ※2年毎の受診となりますので、昨年度受診された方は受診できません。
受付時間	8:45~11:30
自己負担金	700円 ※今年度41歳になる方は無料



申込フォーム

休日の集団検診

胃がん(胃部エックス線検査)・肺がん・大腸がん検診 申込 388-7171 (健康介護課)

がんはすべての人にとって身近な病気です。日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになるというデータがあります。一方で、早期に発見すると治癒可能な病気でもあります。生活習慣を改善して予防したり、検診で無症状のうちに発見し、治癒することが大切です。

仕事などで平日に検診を受診できない方のために、日曜日にがん検診を行います。

検診日	12月17日(日)
対象者	笠松町に住民票のある40歳以上の方
場所	福祉健康センター
受付時間	8:45~10:30
自己負担金	胃がん検診(胃部エックス線検査):700円 ※ 肺がん検診:300円 大腸がん検診:300円 ※胃がん検診は、今年度50歳・54歳・58歳・62歳になる方は無料
申込方法	申込フォームまたは電話



申込フォーム

お早めに受診してください 申込 388-7171 (健康介護課)

笠松町国民健康保険にご加入の方 **特定健診**の受診期限が間近です。

■個別健診 11月30日(木)まで ※すでに終了した医療機関もありますのでご注意ください。

■集団健診 がん検診と同時に受診することができます。

日にち	12月17日(日)
受付時間	8:45~11:30(がん検診も受診する方は8:45~10:30)
場所	福祉健康センター
申込方法	申込フォームまたは電話 ※がん検診も受診する方は、特定健診申込時に併せてお申し込みください。



申込フォーム

後期高齢者医療保険にご加入の方 **すこやか健診、はしまさわやか口腔健診**の受診期限が間近です。

■ぎふ・すこやか健診 11月30日(木)まで

■はしま・さわやか口腔健診 12月31日(日)まで

まちのリハビリ教室 申込 388-7171 (健康介護課)

65歳以上で筋力の低下や関節の痛みなどがある方を対象に、理学療法士の指導のもと、それぞれにあった運動やストレッチを学ぶ教室です。管理栄養士・歯科衛生士より栄養やお口についての講話もあります。

いつまでも健やかに過ごすために、私たちと一緒に取り組んでみませんか?

日程	全8回(⑤のみ栄養・お口の講話) ※各回定員5人			
	①12月4日(月)	②12月18日(月)	③1月15日(月)	④1月29日(月)
	⑤2月13日(火)	⑥2月26日(月)	⑦3月11日(月)	⑧3月25日(月)
時間	13:30~14:30		場所	福祉健康センター
参加料	1回100円		申込期限	11月14日(火)

11月8日はいい歯の日

いつまでもおいしく楽しく食事を取るためには、毎日の歯磨きや定期的な歯科健診の受診が大切です。

また、口腔機能を保つことは介護予防にも効果があります。「いい歯の日」をきっかけに、歯と口の健康づくりを考えてみましょう。



全国糖尿病週間 11月12日~18日

