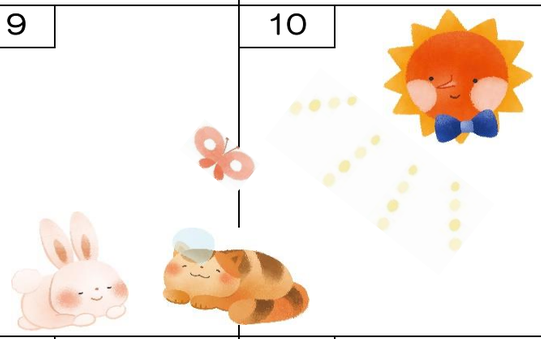
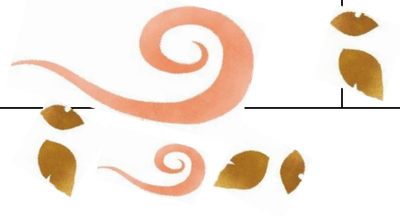
11月号 健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 	4 ☆園開放 場所：認定こども園 時間：10：00～11：30	5 ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	6 ★元気！はつらつ教室 場所：鵜地区研修センター 時間：10：00～ 〇出張包括相談 場所：厚沢部国保病院 時間：10：00～11：30	7
8	9	10 	11	12 ☆ぽてっこ 場所：認定こども園 時間：10：00～11：30 ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	13 ❖秋の総合健診 場所：鵜地区研修センター 時間：6：00～8：30 ★元気！はつらつ教室 場所：鵜地区研修センター 時間：10：00～ ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	14 ❖秋の総合健診 場所:館地域振興センター 時間：6：00～8：30
15 ❖秋の総合健診 場所：町民交流センター 時間：6：00～9：30	16	17	18	19 ●健康相談 場所:南館・城丘ふれあいセンター 時間：10：30～11：00 ★元気！はつらつ教室 場所:館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	20 ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	21
22 	23 	24 〇出張包括相談 場所：厚沢部国保病院 時間：10：00～11：30 	25 ●健康相談（清水） 場所：清水ふれあいセンター 時間：13：30～14：00 	26 ☆ぽてっこ 場所：認定こども園 時間：10：00～11：30 ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～ 	27 ★元気！はつらつ教室 場所：鵜地区研修センター 時間：10：00～ ◎さわやか教室 場所：町民交流センター 時間：13：30～ ★乳児相談(離乳食教室) 場所：保健福祉センター 時間：10：00～ ★乳児健診 場所：保健福祉センター 時間：13：00～	28
29	30					

11月のおもな予定

インフルエンザ予防接種 予約・接種受付中です！

朝晩の冷え込みがぐっと増し、寒暖差の大きい季節となってきました。この時期は、空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。今年の冬も元気に過ごすために、インフルエンザワクチンの接種をご利用ください。

≪インフルエンザ予防接種の予約方法≫

【実施期間】 令和８年１０月１日（木）～12月１１日（金）
13：30～15：30（外来は 15：00 まで）

【助成医療機関申込先】**厚沢部町国民健康保険病院　0139-64-3036**

※生後６か月～中学生の方はその他医療機関も対象です。
個別案内をご確認ください。

【予約可能期間】 令和８年 11月27日（金）
13：30～17：00　まで

【 **無料** 対象者】

①65 歳以上の方

②生後６か月～中学３年生の方　※個別に案内を送付しています。

③心臓・腎臓または呼吸器の機能障害で、日常生活活動が極度に制限される 60 歳以上 65 歳未満の方

ご不明な点に関しては、保健福祉課健康増進係 保健師
（☎0139-64-3319）までご連絡ください。

今月の健康相談

日時	地区	会場	時間
19日（木）	南館町・城丘	南館・城丘ふれあいセンター	10：30～11：00
25日（水）	清水	清水ふれあいセンター	13：30～14：00

冬の感染対策をしましょう！

感染症対策の基本は「**手洗い**」「**マスクの着用を含む咳エチケット**」「**換気**」です。

①手洗い　外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手洗いをしましょう。

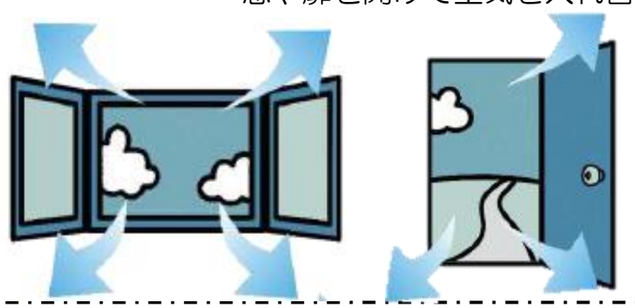
正しい手の洗い方

②咳エチケット　他の人にうつさないために、咳エチケットを心がけましょう。くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。

3つの咳エチケット

口と鼻をしっかり覆いましょう！

③こまめな換気　寒いと、つい窓を閉めっぱなしにしがちですが、ときどき窓や扉を開けて空気を入れ替えましょう。



厚生労働省