




## ウォーキングの為の 施設無料開放のお知らせ

雪が降っても、屋内でウォーキングができます。ご利用ください。  
(予約利用者がある場合には、利用できません。ご了承ください。)

期間は平成29年3月31日までとなっております。

# 保健 だより

このページに関するお問い合わせは  
保健福祉課健康づくり係へ  
☎56-2111 内線276・277

|      |  |   |
|------|--|---|
| ところ  | 健康福祉センター 2階大会議室  | B & G 海洋センター体育館<br>(ノルディックウォーキングができます!)   |
| とき   | 毎週月曜日～金曜日(祝日は除く)   | 火曜日・金曜日(祝日、休館日は除く)  |
| 時間   | 午前9時～午後5時  | 午前9時～午前11時  |
| 服装   | 運動しやすい服、靴を用意してください。  | 運動しやすい服でお越しく下さい。<br>屋内で履ける運動靴を持参ください。    |
| その他  | <ul style="list-style-type: none"> <li>暖房は入れていないため、見合った服装でお越しく下さい。</li> <li>運動中の事故については、利用者の責任にてお願いします。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ノルディックウォーキング用のポールを3セット程度用意します(レンタル無料)</li> <li>ご自分で使用されているノルディックウォーキング用ポールをお持ちの方は、先端にゴム製の部品を取り付けてください。</li> <li>簡単な障害物を設置するコースも用意します。</li> </ul> |
| 問合せ先 | 保健福祉課健康づくり係(内線276・277)   | 海洋センター(59-1216)   |

## 子どもの予防接種

予約・お問い合わせは接種予定日の1週間前までに保健福祉課健康づくり係へ

| ワクチン名                       | 小平診療所                                   | 鬼鹿診療所<br>14:00～14:30          |
|-----------------------------|---|-------------------------------|
| BCG・おたふくかぜ・みずぼうそう<br>麻疹風疹混合 | 医師交代に伴い、日程・受付<br>時間は決まり次第お知らせ<br>いたします。 | 4月18日(火)                      |
| 四種混合・小児肺炎球菌<br>ヒブ・B型肝炎      |   | 4月11日(火)<br>4月25日(火)          |
| 日本脳炎<br>子宮頸がん(希望者のみ)        |   | 4月11日(火)、4月18日(火)<br>4月25日(火) |

※5月以降の予防接種日程は、詳細が決まり次第お知らせいたします。

## 無料でできる お口の健康チェック

お口の健康チェック(歯周疾患検診)が町立歯科診療所で受けられます。  
糖尿病の人が歯周病の治療をすると『血糖値』が改善するという研究が発表されています!  
この機会に、お口の健康チェックをご利用ください。

- |         |  |       |                 |
|---------|--|-------|-----------------|
| ●対象者    | 町内在住20歳以上の方  | ●料金   | 無料              |
| ●実施期間   | 通年実施   | ●検診場所 | 小平歯科診療所 鬼鹿歯科診療所 |
| ●内容     | 医師の診察(虫歯・歯周疾患)   |       |                 |
| ●お申し込み先 | ①保健福祉課健康づくり係【☎56-2111(内線276・277)】にお電話ください。<br>②その後、歯科診療所【小平56-2732・鬼鹿57-1540】に受診日の予約をしてください。 |       |                 |