



予約・問合せ先
健康推進課 ☎072・433・7000

離乳食講習会
聞いて・見て・作って・食べて離乳食を体験できます。
保育士・看護師による保育もありますので、安心して受講できます。
日時・対象
①12月25日(金)・8カ月頃までの乳児と保護者
②1月8日(金)・9カ月頃・15カ月頃までの乳幼児と保護者、いずれも午後1時30分～3時30分
場所 保健・福祉合同庁舎
参加費 2000円
定員 10組(定員になり次第締切、保育あり。保護者のみ参加可)

検診
詳しくは年間保存版「保健だより」をご覧ください(要予約、インターネット可)
日時
◆胃・肺・大腸がん・結核検診 1月20日(水) 午前
◆乳がん検診 1月28日(木) 午後
◆骨粗しょう症検診 1月28日(木) 午後
◆子宮がん検診 2月7日(日) 午後
2月15日(月) 午後
場所 保健・福祉合同庁舎

健康相談
血圧、体格(体重・体脂肪率・体内年齢)などの測定、尿検査ができます(予約不要)。
禁煙相談や生活習慣病

高齢者対象インフルエンザ予防接種の費用助成は12月31日まで

対象 接種日当日に①65歳以上の市民②60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害がある市民③60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより、免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある市民※②③に該当するかたには、個別に対象者通知を送付しています。

費用 無料(申請不要)
◆助成対象期間を過ぎて接種した場合は、全額自己負担です。ご注意ください。
◆接種を希望されるかたは、下表の実施医療機関に予約し、健康保険証など住所・氏名・生年月日を確認できるものを持参のうえ、期間内に接種してください。
◆市外で入院などされているかたはお問合せください。

青山病院	浦川整形外科	竹内小児科・内科医院	にし内科胃腸科
青山クリニック	岡本外科	たなか整形漢方クリニック	水間病院
あかね・レディースクリニック	おさきマタニティクリニック	田村医院	宮本脳神経クリニック
石谷医院	貝塚西出クリニック	辻本内科・胃腸科	物部小児科・内科
いずみ診療所	川崎こどもクリニック	中診療所	山口整形外科
磯部胃腸科内科	河崎病院	なかいクリニック	ゆかわクリニック
いたに医院	かわなみふじたクリニック	なかたクリニック	良田医院
市川小児科医院	清名台外科	中谷医院	よねざわ内科クリニック
いとうクリニック	高松内科	西居クリニック	脇浜診療所

※市立貝塚病院での接種は終了しました。 **問合せ先** 健康推進課 ☎072-433-7000

予防についての栄養相談は、保健師や管理栄養士が相談に応じます(要予約)。
日時 1月20日(水) 午前9時30分～11時
場所 保健・福祉合同庁舎

健康づくりのための「イキイキ」食」教室
おいしく減塩する方法、野菜たっぷりのおかず、低カロリーの簡単手作りおやつなどを紹介します。日々の食事をちよつと見直し、身体の中から元気にきれいになる教室です。
ご自身やご家族の食生活改善や健康維持のために、ぜひご参加ください。
日時(全6回) 2月15日(金) 2月22日(金) 毎月曜午後1時～3時
※3月1日・15日は午前10時～午後1時(調理実習・昼食つき)

内容 ①健康チェック(身長・体重・血圧・体脂肪測定)②講義「ちゃんと食べようおいし食事」③調理実習など
参加費 1000円
定員 15人(定員になり次第締切)
締切 2月5日(金)



歯科疾患予防の大切さ

今年も残りわずかになり、例年ですとインフルエンザが流行していますが、今年は患者数が昨年度に比べかなり減少しています。これは新型コロナウイルス感染予防のためマスク着用、手指の消毒、三密の回避が普及し、その結果、例年流行する他の病気の予防になっていると考えられます。

すべての病気、特に感染症に対しては、予防が大切です。虫歯や歯周病も感染症ですから、同じく予防が大切です。適切な予防をすることにより、様々な病気にかかることを未然に防ぐことができます。かかってから治療するより、健康維持のためにはとても良いことです。

病気の予防法にも、その人その人に合ったやり方があります。日常何げなく行っている歯みがきや手洗いは、徹底して行っていくには難しさもあります。むし歯や歯周病の予防で大切な歯みがきは、単に時間、回数を増やせばよいというものではありません。

個人の歯ならびや生活状況などによって、個々の正しい歯みがき方を習得することが重要です。歯科医院で個別に指導してもらおうことをお勧めします。



貝塚市歯科医師会

上下水道

水道管の凍結にご注意!
寒さが厳しくなると、水道管や蛇口の中の水が凍結し、管が破裂することがあります。特に水道管が屋外にあり、寒気が直接あたるところはご注意ください。
被害を少なくするには、水道管を発泡スチロールなどの保温材料や厚い布などで覆い、上からビニールテープを巻いて保温してください。
◆凍結して水が出なくなったら、タオルなどをかぶせ、その上からゆつくりとぬるま湯をかけてください。熱湯を直接かけると水道管や蛇口が破裂することがありますので注意してください。

◆水道管が破裂したら
水道メーターボックス内の止水栓を閉めるか、水漏れが少量なら布かビニールテープを巻きつけ応急措置をした後、市の指定給水装置工事業者へ修理を依頼してください。
問合せ先 水道サービス課 ☎072・4333・7153

お風呂に浸かって温まろう!
お風呂をシャワーだけで済ませていませんか?湯船に浸かると、血行が良くなりコリがほぐれ、疲れが取れます。また、水の浮力により体への負担が軽くなるため緊張を解きほぐす効果もあります。
問合せ先 上下水道総務課 ☎072・4333・7143

「もしものとき」について話し合おう ～「人生会議」とは?～

「人生会議」とは、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の愛称です。自分で意思決定ができない状態になったときに自分が望む医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療や療養を望むのかを自分自身で前もって考え、それを周囲の信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みのことです。人生会議という大げさな他人ごとのように感じるかもしれませんが、急に病気や事故で倒れた時に備えて、まだイメージが湧かないぐらい元気なうちに周りの人と話し、思いを共有しておくことは大切だと思います。縁起でもない、となかなか話に

くいのも事実ですが、話のきっかけとして、ゲーム・かるたなどのツールを利用するのも一つです。どのツールも、あなたが何を大切にしたいかをカードから優先順位をつけて選ぶことで、自分自身や家族の思いを見つめなおす機会になるように作られています。
大切なのは、ご自身の「大切にしたいこと」や「して欲しくないこと」を周りのかたと話してみることだと思います。今まで自分でも気づかなかった気持ちに気づくかもしれません。
この機会に「人生会議」をぜひ実践してみてください。
貝塚市医師会 ☎072-423-4130

税

12月は税込確保重点月間
市税の納付は納期内にお願いします
市では、納期限を過ぎても未納である場合に、督促状などで納付の催告をしています。それでも未納が続くかたには、法律に基づいて財産を調査し、預貯金の差押えなどの滞り処分を行います。
◆納期内に納税できない場合は、早めにご相談を未納のまま市税を放置すると延滞金が増え、納税課へご相談ください。
◆なお、新型コロナウイルスの影響などにより納期内に納税ができない場合は、徴収猶予の制度があります。
問合せ先 納税課 ☎072・4330