

インフルエンザ予防接種のお知らせ

一般外来(成人) 11月1日(水)から

接種対象者●当院の予約外来に定期通院されている60歳以上の方(今年度60歳になる方を含む)

接種開始日●11月1日(水)から

接種方法●定期の予約受診時に接種します。

予約日が1月以降のため接種時期が遅れてしまう場合などは、診療日の午前9時から11時30分に予約外で受診してください。

※インフルエンザ予防接種には**助成制度**があります(1人につき**1,500円**)。

【助成対象】①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有し、日常生活が極度に制限される方

詳しくは保健福祉課(☎76-3185)までお問い合わせください。



小児科

小児科のワクチン接種に関しては、多古中央病院ホームページをご覧ください(ホームページは随時更新します)。



詳しくはこちら

お問合せ●国保多古中央病院 ☎76-2211



健康的な食生活の重要性

文/多古中央病院栄養科



健康的な食事は私たちの生活において、とても重要です。食べ物の選択が、健康への道を切り開く鍵となります。健康のために以下のことを心掛けましょう。

①**バランスの良い食事を取りましょう**
健康を保つためには、バランスの良い食事は欠かせません。野菜、果物、穀物、たんぱく質、乳製品などさまざまな食材をバランス良く取りましょう。

たとえ栄養バランスの良い食事でも、取り過ぎは良くありません。適量を守り、過剰なカロリー摂取は避けましょう。

②**加工食品やレトルト食品などの加工食品の取り過ぎに注意**
冷凍食品やレトルト食品などの加工食品は、栄養バランスが崩れ、塩分や糖分が多いため、取り過ぎに注意が必要です。

加工品には脂肪分や糖分、塩分などが多く、取り過ぎると健康に悪影響を及ぼすことがあるので注意しましょう。

③**水分摂取を心掛けましょう**
水分は、体内の代謝や消化に必要です。十分な水分を取り、脱水を防ぎましょう。

④**適度な運動を行いましょう**
適度な運動を行うことで、体脂肪の減少や基礎代謝の向上などにつながり、生活習慣病(糖尿病、高血圧、心臓病)などの予防になります。

健康を維持するためには、このような習慣を継続することが大切です。できる範囲ですすは一つ、次に一つと徐々に増やしていくことを心掛けてみましょう。無理をせずコツコツと継続することが健康への近道です。

【病院便り】

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に、必ず確認の電話をお願いします。

☎(76)2211

産後ケア事業



町では産後ケア事業として、出産後12カ月までの希望者に対して、育児相談や乳房ケアなど実施しています。

相談内容の一例

- *初めての育児で不安だけど、誰にも相談できない。
- *赤ちゃんがどうして泣いているのか分からない。
- *母乳で育てたいけど、どうしていい分からない。
- *母乳の飲ませ方が分からない。
- *乳房トラブルがある。

この他にも、ちょっと聞いてみたいこと、誰かに話したいことなど、お気軽にご連絡ください。

お問合せ●子育て世代包括支援センター ☎76-3322

子どもの健診

会場●保健福祉センター
受付時間●個別にお知らせします

乳児健診

11月10日(金)

対象●令和5年6月～7月生まれの乳児と未実施者

1歳6カ月児健診

11月17日(金)

対象●令和4年3月～5月生まれの幼児と未実施者

お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎76-3185

子育て

令和6年度 多古こども園入園申請書の配付

配付期間●11月6日(月)～10日(金) 午前8時30分～午後5時15分

配付場所●多古こども園1階 事務室

その他●①申請・受付方法など詳細は、申請書と一緒に配付する資料をご覧ください。

②多古こども園以外の施設を希望される場合は、ご相談ください。

お問合せ●多古こども園 ☎76-6050



日本赤十字社の活動資金にご協力ありがとうございました

本年度も町内各地区・多古町赤十字奉仕団の皆さんに、日本赤十字社の社資を集めていただきました。

おかげさまで、多古町では238万5,000円の社資が集まりました。この貴重な社資は、日本赤十字社千葉県支部に送金し、**災害対応などの活動資金**として大切に使用させていただきます。

ご協力いただき、誠にありがとうございました。



日本赤十字社
公式マスコット
キャラクター
ハートラちゃん

お問合せ●保健福祉課福祉係 ☎76-3185

令和5年度社資内訳

一般社資 1,867,000円(3,734世帯)

法人社資 518,000円(153件)

※一般社資は町民の皆さんから集められた資金で、法人社資は多古町赤十字奉仕団が町内法人を訪問して集められた資金です。

●社資とは？

赤十字の活動資金です。赤十字活動は、国や県からの公的資金に頼らず、皆さんからお寄せいただく活動資金によって支えられています。