

愛の献血車がまいります！ ご協力お願いします

日時 10月26日(金) 午前9時30分～午後0時15分、午後1時30分～3時30分

場所 リリックおがわ(小川町民会館)

この献血は小川ライオンズクラブ・小川町商工会青年部・小川町商工会女性部の協力によるものです。

問合せ 小川町献血推進協議会事務局 健康福祉課 保健衛生担当 ☎ 157、158



おにぎり教室参加者を募集します！

新米の美味しい季節になりました！
炊き立てのごはんで楽しくおにぎり
作りませんか。



日時 11月17日(土)

午前10時～正午

対象 未就学児の親子48人(先着)

場所 パトリアおがわ(小川町総合福祉センター)

費用 1人200円

申込み 10月31日(水)までに健康福祉課
保健衛生担当まで(電話も可)

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当

☎ 157、158

【小川町健康ポイント対象事業】減塩教室

食生活を見直して生活習慣病予防はじめませんか

日時 ①11月16日(金)

②12月7日(金)

③平成31年1月18日(金)

④2月15日(金)

いずれも午前10時～正午

場所 ①は役場大会議室

②～④はココット(子育て総合センター)

2階 食の学びルーム・みんなの学習ルーム

費用 調理実習1回500円(②～④)×3回

定員 24人(初めての方優先)

申込み・問合せ 健康福祉課 ☎ 157、158



生活の困りごとをご相談ください！

失業・病気などさまざまな問題で生活に困っている方、ひとりで悩まず、ご相談ください。埼玉県から委託された専門の相談支援員が困りごとと一緒に考え、解決に向けてサポートします。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。相談は無料です。

●ひきこもりの家族のことが心配で、でもどこに相談したら・・・

●借金や支払いが多くて生活が苦しい、辛い

●仕事はしたいけど、なかなか仕事が見つからない・・・

問合せ アスポート相談支援センター埼玉西部
(パトリアおがわ2階)

開所時間：午前8時30分～午後5時
月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)

☎ 81-3148 ファクス81-3148

メール：jiritsu-nishi@mopera.net



～歩いて健康！ひろげようウォーキング！～
一緒に歩こう！

“ほほほ隊”ウォーキング例会10月の日程

～八和田神社例大祭へ～ ～五穀豊穡を感謝して～

約6.4キロのコース

日時 10月20日(土) 午前9時 八和田公民館集合
※雨天中止。

コース 八和田公民館—上横田—奈良梨—総合運動場—
後伊—上横田—八和田公民館

持ち物 隊員証、飲み物、雨具等 ※昼食不要。

主催 ほほほ隊やわた 島崎 ☎ 72-2877

～四津山城址コース～ 約8キロのコース

日時 10月27日(土) 午前9時 八和田公民館集合
※小雨決行。

コース 八和田公民館—総合運動場—四津山城址—
八和田公民館(正午着予定)

持ち物 隊員証、飲み物、雨具等 ※昼食不要。

主催 ほほほ隊おおかわ 栗嶋 ☎ 72-4643

*参加・入隊希望の方は、1週間前までに主催者にご連絡ください。

問合せ 小川町ウォーキング連絡会事務局 健康福祉課
保健衛生担当 ☎ 157、158

健康増進・食育推進計画 <健康コラム④> インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは例年12月から3月が流行のシーズンですが、昨年は秋から流行が始まりました。季節性インフルエンザは、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染します。正しく知ってインフルエンザにかからないよう予防しましょう。

インフルエンザとは インフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気で、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が突然現れます。乳幼児では急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している方では肺炎を伴う等、重症化する場合があります。

感染予防ポイント

- 1.流行前にワクチンを接種しましょう。
- 2.外出後のうがい・手洗いを徹底しましょう。
- 3.外出時は人混みを避けましょう。
- 4.適度な湿度を保ちましょう。
- 5.十分な休養とバランスの良い食事を心がけましょう。
- 6.咳エチケットを心がけましょう。

インフルエンザにかかったかと思ったら 急な発熱、咳、のどの痛み、全身の倦怠感などインフルエンザの症状がある場合は、早めに受診してください。

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎ 157、158

高齢者インフルエンザ定期予防接種を実施します

実施期間 10月20日～平成31年1月31日

対象 小川町に住み票がある方で、①65歳以上の方②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い障害を有する身体障害者手帳1級の方(接種の際は身体障害者手帳をご持参ください)

自己負担額 1,500円(町負担額を差し引いた額)

受け方 ①実施医療機関で予約をしてください

②健康保険証を持参し、接種を受けてください

③接種後、1,500円を医療機関にお支払いください(生活保護受給者は受給者証提示で無料になります)

※町外医療機関をご希望の方は、予診票が必要になる場合があります。事前に健康福祉課(役場1階)までお問合せください。

【町内実施医療機関】

医療機関名	電話	医療機関名	電話
飯塚整形外科医院	72-3308	耳鼻咽喉科野崎医院	72-0389
いわほりクリニック	71-6601	鈴木医院	72-1215
内田医院	72-0516	瀬川病院	72-0328
大野クリニック	74-1868	田口医院	72-1036
小川赤十字病院	72-2333	竹澤診療所	74-1117
木下医院	72-0375	中村産婦人科	72-0373
宏仁会小川病院	73-2750	野崎医院	72-0101
高野医院	72-0045	パークヒルクリニック	74-4125
小林内科医院	81-3902	原医院	72-0362
さくら整形外科クリニック	71-6411	みやざきクリニック	72-2233
さつき内科クリニック	71-6050	柳澤医院	72-0024
真田医院	72-8020		

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎ 157、158