



**高齢者肺炎球菌の予防接種は
お済みですか**

【問合せ】保健課

☎773-6811

令和元年度中に、65・70・75・80・85・90・95・100歳以上になり、接種歴のない人に接種券を送付しています。有効期限は3月31日(火)までです。

この予防接種は義務ではなく、希望する場合に接種でき、有効期限内に接種券を使用すると、自己負担額が4,610円で接種できます。

**食育の風 塩分のとり過ぎに
注意しましょう**

【問合せ】保健課

☎773-6811

塩分をとり過ぎてしまう食行動

平成30年度の住民健診で実施した減塩アンケートでは、塩分をとり過ぎてしまう食行動のうち、多くの人が当てはまる項目は次の3つでした。

①漬物を1日に2種類以上食べる

食卓に並ぶ漬物の種類が多いほど、塩分をたくさんとってしまう可能性があります。

②食事を満腹になるまで食べる

食事が多い人は、塩分も多くとってしまう。ゆっくり食べ

ることで、食べ過ぎを防ぐことができます。

③めん類の汁を1/3以上飲む

めん類の塩分は、1食分で約4〜6gです。そのうち約7割がスープに含まれています。

※詳しい調査結果は、市ウェブサイト「食育の風」で検索をご覧ください

**若者支援コミュニケーション・
トレーニング開催**

【問合せ・申込み】

子ども・若者育成支援センター

☎773-6611

「気持ちをうまく伝えられない」「対人関係を円滑に取れない」などの悩みや苦手感はありませんか？

少人数グループでゲーム感覚のコミュニケーションを体験します。いろいろな考え方や感じ方に触れながら、人と交流する楽しさを感じてみませんか。

日時 2月20日(木)

午後2時〜3時30分

会場 子ども・若者育成支援センター

ター2階 音楽室

対象 市内在住の義務教育終了〜39歳

の若者

締切り 2月18日(火)

申込み 電話でお申し込みください。

2月の城内診療所 診療担当医師(予定表)

受付・診療時間 午前：月曜～土曜 [受付] 8:30～11:30 [診療] 9:00～
午後：月曜～金曜 [受付] 11:30～16:00 [診療] 14:00～

●印は医師の都合で変更となっています。

【問合せ】城内診療所 ☎775-2009



月		火		水		木		金		土		日
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	休診日
◎インフルエンザ予防接種は1月で終了しました。 高齢者肺炎球菌の予防接種は、随時行っています。										1日	2日	
										休診	休診	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日						
高橋	田中	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	堀内(午前)	福本	休診	休診	休診	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日						
●田中	休診	●田中	高橋	高橋	休診	休診						
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日						
高橋	田中	●松田	高橋	高橋	福本	休診	休診	休診	休診	休診	休診	
24日	25日	26日	27日	28日	29日							
休診	田中	●高橋	高橋	高橋	休診							