令和５年度

佐川町 健康づくりカレンダー

◆豊かな食を実践しよう！
◆好きなことや好きな運動を見つけて、週に3回は活動しよう！
◆年に一度は健診を受け、日頃の自分の体を知ろう！
　生活習慣病を予防しよう！
◆こころ豊かに過ごそう！

＊この4項目は、佐川町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画 重点目標です。

《乳幼児健診》 実施曜日： 全て水曜日　会場 ： 健康福祉センターかわせみ　すくすくひろば

※対象者に個別通知をします

【 乳児健診 】①乳児前期 ②乳児後期 の2回あります。

4月26日	対象者：	①令和4年 12月 1日～令和5年 1月 15日
		②令和4年 7月 1日～令和4年 8月 15日
6月21日	対象者：	①令和5年 1月 16日～令和5年 2月 15日
		②令和4年 8月 16日～令和4年 9月 30日
7月26日	対象者：	①令和5年 2月 16日～令和5年 4月 30日
		②令和4年 10月 1日～令和4年 11月30日
9月27日	対象者：	①令和5年 5月 1日～令和5年 6月15日
		②令和4年 12月 1日～令和5年 1月31日
11月15日	対象者：	①令和5年 6月 16日～令和5年 7月31日
		②令和5年 2月 1日～令和5年 3月15日
1月24日	対象者：	①令和5年 8月 1日～令和5年 9月30日
		②令和5年 3月 16日～令和5年 4月30日
3月13日	対象者：	①令和5年 10月 1日～令和5年 11月30日
		②令和5年 5月 1日～令和5年 6月30日

【 1歳6ヶ月児健診 】＊1歳6ヶ月～2歳までの間にご案内します。

5月10日	対象者：令和3年 8月 1日～令和3年 9月30日
7月 5日	対象者：令和3年10月 1日～令和3年11月30日
9月 6日	対象者：令和3年12月 1日～令和4年 2月15日
11月15日	対象者：令和4年 2月16日～令和4年 3月31日
2月 7日	対象者：令和4年 4月 1日～令和4年 7月15日

【 3歳児健診 】＊3歳4ヶ月～4歳までの間にご案内します。

5月10日	対象者：令和元年10月 1日～令和元年10月31日
7月 5日	対象者：令和元年11月 1日～令和2年 2月15日
10月11日	対象者：令和2年 2月16日～令和2年 5月15日
1月10日	対象者：令和2年 5月16日～令和2年 7月15日
3月 6日	対象者：令和2年 7月16日～令和2年 9月30日

問合せ先：子どもサポート係　☎22－7705

《献血》

4月20日（木）	9:30～11:30 佐川警察署
	13:15～14:15 中央西福祉保健所
	15:15～17:00 高北病院
8月 23日（水）	9:30～11:00 JA 高知県佐川支所
	12:45～14:00 健康福祉センターかわせみ
	15:00～17:00 佐川町役場
11月 24日（金）	13:15～15:00 佐川警察署
	16:00～17:00 中央西福祉保健所
3月22日（金）	13:15～14:15 健康福祉センターかわせみ
	15:15～17:00 佐川町役場

※日時・場所は変更となる場合があります。

※輸血用血液は慢性的に不足しています。
ご協力をお願いします。

問合せ先：地域福祉係　☎22－7716

《健康診断》

年に１度は健診を受けましょう

○セット健（検）診：健康福祉センターかわせみ

《6月》	《9月》	《10月》
6月 9日（金）	9月 7日（木）	10月27日（金）
6月10日（土）	9月 8日（金）	10月28日（土）
6月12日（月）	9月10日（日）	
6月13日（火）	9月11日（月）	

※詳しくは、広報４月号の折り込みチラシをご覧ください。

問合せ先：地域福祉係　☎22－7716

○人間ドック・特定健診・がん検診（高北病院健診）

健診実施日：　**毎週火曜日午前中**（特定・後期高齢者・若者健診、がん検診）
　　毎週木曜日（人間ドック、特定・後期高齢者・若者健診、がん検診）
健診実施期間：　**令和5年4月13日（木）～令和6年3月末日**まで
受付開始日　：　令和5年3月9日（木）8:30～
★申込方法①高北病院窓口（健診係・平日8:30～17:00）へ申込書を持参
　②電話申込（平日14:00～17:00）
　③高北病院ホームページから申込

問合せ先：高北国保病院　☎22－1166（代）

《いきいき・かみかみ百歳体操》

◎いきいき百歳体操
準備体操・筋力運動・整理体操から構成される３０分程度の体操です。

◎かみかみ百歳体操
イスに座って、口の周りや舌を動かすことで、
食べる力や飲み込む力をつける１５分程度の体操です。

場所：健康福祉センターかわせみ（元気ホール）
○毎週月曜日 14:00～（月曜が祝日等の場合は火曜日）

※各地区の公民館などでも『百歳体操』に取り組んでいます（令和５年４月現在３６ヶ所）。詳しくは、佐川町ホームページをご覧になるか、地域包括支援センター係までお問い合わせください。

問合せ先：地域包括支援センター係　☎22－7137

《健康づくりイベント》

佐川町ではみなさんの健康づくりを応援しています。
日頃から自分自身の健康に気をつけるとともに、地域ぐるみで健康生活に取り組みましょう！

○ウォーキング等健康イベント
町内各地のお祭りやウォーキングなどのイベントです。
家族やお友達と楽しみながら
健康づくりに参加してみませんか。

各地区の魅力いっぱいの
ウォーキングマップもあります

問合せ先：地域福祉係　☎22－7716

《認知症チェッカー》

「認知症かな？」と思ったらご本人やご家族でチェックすることができます。URL:
https://fishbowlindex.jp/sakawa/

※利用料は無料ですが、通信料は自己負担になります。
　自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。

問合せ先：地域包括支援センター係　☎22－7137

年間行事予定表ですので、感染症発生状況等により日程が変更になることがあります。
毎月発行される広報さかわまたは佐川町ホームページをご覧ください。

●佐川町　健康福祉課（健康福祉センターかわせみ内）
〒789－1202 高岡郡佐川町乙 2310