

9/30
まで

国保特定健康診査・ 後期高齢者健康診査を 受けましょう！



対象＝ 40 歳以上の国民健康保険、または後期高齢者医療制度に加入している方 ※対象者には 5 月に受診券を送付しました。受診券を紛失した方は、再交付しますのでお問い合わせください

受診期限＝ 9 月 30 日(火)

注意事項＝

▼ 7 年度の集団健診(国保特定健康診査)や短期人間ドックを受ける方は、受診できません

▼ 昭和 25 年 6 月から昭和 25 年 9 月生まれの方は 10 月に、昭和 25 年 10 月から昭和 26 年 1 月生まれの方は令和 8 年 2 月に健康診査を実施します。実施月の前月末頃に対象者へ受診券を送付します

☎ 国保年金課 ▼国保特定健康診査☎(56) 1739

▼後期高齢者健康診査☎(56) 1179

9 月は世界アルツハイマー月間です

認知症は、誰もがなり得る病気です。認知症への関心と理解を深めましょう。 ☎ 高齢者支援課☎(56) 1732

認知症サポーター養成講座

認知症の方への対応方法や認知症がどういう病気かなどを学ぶ講座です。受講者には、認知症サポーターカードをお渡しします。おおむね 10 人以上のグループでお申し込みください。



認知症チェックサイト

認知症が心配になった時に状態をチェックすることができます。チェック後に相談先などが表示されます。



● 献血にご協力をお願いします！

☎ 健康スポーツ課☎(57) 2230

期日	時間	会場	主催
9/3(水)	10:00 ～ 11:45 13:00 ～ 16:00	保健福祉センター	君津商工会議所 女性会

9/10(水)～9/16(火)は、自殺予防週間

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ご相談ください！

悩み相談窓口

毎年 9 月 10 日の世界自殺予防デーにちなんで、9 月 10 日から 16 日を自殺予防週間としています。自分自身や家族・友人・職場の同僚など、こころの健康について目を向けてみてください。

窓口	対応時間	連絡先
#いのち SOS	24 時間対応	☎ 0120-061-338
	専門の相談員が、あなたの状況を一緒に整理し必要な支援策などを考えます。	
よりそいホットライン	24 時間対応	☎ 0120-279-338 ☎ 0120-773-776
	どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。	
千葉いのちの電話	24 時間対応	☎ 043-227-3900
	自殺をはじめとする、精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている人の電話相談です。	
チャイルドライン	毎日(年末年始除く)16:00 ～ 21:00 ※チャット実施日は毎週月曜日から土曜日	☎ 0120-99-7777
	18 歳までの子どものための相談先です。※ 9/4(木)までは夏の全国キャンペーンのため、毎日 15:00 ～ 22:00 の時間に電話とチャットができます	

チャットで
相談できる
団体を紹介
しています

相談支援
サイト
「まもろうよ
こころ」



厚生労働省

※ 0120 以外から始まる電話番号への発信は通話料がかかります。相談料は全て無料です

体組成測定会

注意事項：ペースメーカーなどを使用中の方や金属アレルギーの方は身体に影響を及ぼす可能性があるため測定不可

体重、体脂肪率、体の水分量、体脂肪率と筋肉量のバランスによる体型判定など、自身の体組成を測定します。

対象＝市内に住所を有する 6 歳以上の方

日時＝ 9 月 30 日(火) 午前 9 時 30 分から 11 時 45 分、午後 1 時 30 分から 4 時 45 分

会場＝保健福祉センターふれあい

館 2 階・コミュニティホール
※事前申し込みが必要で

申込期限＝ 9 月 29 日(月)

☎ 健康スポーツ課☎(57) 2233

● 日曜・休日の救急当番医

☎ 平日：健康スポーツ課☎(57) 2230、休日：消防本部☎(53) 0119

緊急時などやむを得ない場合以外は、平日の診療時間内の受診にご協力ください。

期日	診療科目	診療時間	医療機関名	所在地	電話番号
7(日)	内科	9:00～ 17:00	鈴木病院	上	(32)2013
14(日)	内科・ 小児科		青柳医院	杓師	(54)8000
15(月・祝)			君津寛衆堂医院	南子安	(52)8733
21(日)	内科		君津山の手病院	外箕輪	(54)2323
23(火・祝)	内科・ 小児科		茂田医院	久保	(52)0023
28(日)	内科		なかのクリニック	中野	(50)1777

当番医は変更になる場合があります。当日の朝刊も確認してください。

また、当番医が専門外の場合、他の医療機関の受診をお願いすることがあります。

木更津市夜間急病診療所(木更津市中央 1-5-18) ☎ 0438(25) 6284

●診療科目：内科・小児科 ●診療時間：午後 8 時から 11 時

● 健康相談・健康教室 ☎ こども家庭センター☎(32) 1352

区分	期日	時間	会場	対象	内容ほか
ハローベビー教室 ※ 7 日前までに要予約	9/20(土)	9:30 ～ 12:00 (受付 9:15 ～)	保健福祉センター	おすすめ：妊娠中期～後期の妊婦とその家族	育児実習を通して出産・産後の準備をします。 持ち物 ＝母子健康手帳、筆記用具、バスタオル
のびのび育児相談	9/3(水)	10:00 ～ 11:00	清和地域拠点複合施設	1 か月健診受診後からおおむね就学前のお子さんと保護者	身体測定育児・栄養・歯科相談 持ち物 ＝母子健康手帳 バスタオル(2 歳未満)
	9/29(月)	9:30 ～ 11:00 13:30 ～ 15:00	保健福祉センター	1 歳 6 か月健診受診後から 3 歳未満のお子さんと保護者	歯科衛生士・管理栄養士の講話と歯磨き実習 ★歯垢の染出しもできます！
ピカピカはみがき教室 ※前日まで要予約	9/30(火)	10:00 ～ 12:00 (受付 9:50 ～)		妊産婦の方	助産師による個別の授乳相談(マッサージは行っていません)
母乳相談		随時受付 ※要予約			

自分のペースではじめる健康増進！気軽に身体を動かそう！ ☎ 高齢者支援課☎(56) 1458

☀ うんどう教室

期日	時間	会場	持ち物	備考
2(火) 9(火) 30(火)	10:30～11:30	内みのわ運動公園	▼飲み物 ▼タオル ▼マスク ▼体温を記入したメモ	熱中症警戒アラート時・雨天時は、室内で実施します
	14:00～15:00	保健福祉センター		

地域指導員が、あなたの健康づくりをサポートします。(見学だけでも可) ※申し込み不要

対象＝おおむね 60 歳以上の市民の方



☀ きみつ健康体操

自治会館などの身近な集いで皆さんと交流しながら体操を行います。

体操教室に関心のある方、参加を希望する方はお問い合わせください。



【旅名集落センター】