

インフルエンザを予防しましょう！

インフルエンザは感染力が強く、肺炎や脳炎（インフルエンザ脳症）など重篤な合併症を引き起こすことがあります。感染しないためにも、日常生活での予防を心がけましょう！

◎症状

38度以上の発熱、せき・のどの痛み、**全身倦怠感**、関節痛・筋肉痛などの全身症状

◎日常生活での予防

人混みは避け、帰宅時には石けんと流水で丁寧に手洗いしましょう。
アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
せきやくしゃみが出る時は、人にうつさないようにマスクをつけましょう。



マメに
マスク

マメに
手洗い



50、55、60、65歳の皆さん、胃がん・肺がん・大腸がん検診が無料です！

受診券の有効期限は **令和2年2月29日** です。医療機関への予約はお早めに！

◆ひきこもり専門支援機関の相談料等を助成しています◆

ひきこもり者の早期社会復帰を促進するために「社会的ひきこもり者早期社会復帰支援事業」を実施しています。

《対象》 ①本市に住民票のある、15歳から59歳までのひきこもりの状態にある方
②6か月以上自宅にひきこもって社会参加（就学・就労）をしない状態が続いている方

《内容》 専門支援機関の紹介、相談（来所・訪問）する際の費用を助成します。
事業の利用料は**原則無料**です。
その他にも要件がありますので、まずはお電話で相談してください。

助成内容は、市ホームページに掲載しています。

一般不妊治療費の一部を助成します！

《助成額》

不妊治療費用（1年度当たり）上限3万円まで。

助成期間は、連続する2年間で限度とします。

《申請について》

治療を受けた日の属する年度内（3月末まで）にしてください。

ただし、治療が年度末になる場合の申請は、下記の申請期限となります。

（例）	治療終了時	受付締切り
	令和2年1月	令和2年4月末まで
	令和2年2月	令和2年5月末まで
	令和2年3月	令和2年6月末まで



行って得する！運動教室

講師 **くわばら りみ** 先生

場所 勤労青少年ホーム

持ち物 運動できる服装

運動シューズ（上用）

バスタオル 汗ふき用タオル

水分補給用の飲み物

参加費 無料

日時 令和元年12月4日(水)

令和2年1月8日(水)

2月5日(水)

3月4日(水)



寒さに負けない
体を作ろう！

午前の部
10:00~11:30
午後の部
13:30~15:00

🌸12月のにっこりあサロン🌸

日時 **毎週 月曜日** 13:30~15:30

場所 福祉センター2階 *予約不要です！

対象 妊婦さん 産婦さん 赤ちゃん（生後**1歳**まで）

持ち物 産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分（母乳・ミルク）



🌸12月のミニ講座のお知らせ🌸

日時 12月2日(月) 13:30~15:30

内容 親子ふれあい歌あそび

御坊市役所健康福祉課 子育て世代包括支援センター
にっこりあ ☎0738(23)2525



タバコの害から大切な人を守ろう

けむいモン（受動喫煙防止ロゴマーク）

御坊市は、受動喫煙のない
社会を目指しています。