

青空が美しい時節になりました。日中と朝夕の気温差が大きいです。体調に気をつけて、睡眠はたっぷり、そして風邪にご注意

## くお知らせ



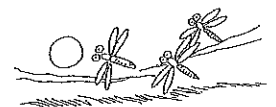
- 特定健診 --- 10/31(月)まで 1万円相当の検査です。ぜひ。(高い国保料 納めているのだから)
- 乳がん検診 --- 2/28(水)まで。平和病院で女性スタッフが待っています。予約をお願いします。(代. 833-8113)
- 骨密度測定 (DEXA) 健診 オプション ~ 筋肉量も測れます。



特定健診と一緒に。予約の方はこのことを伝えて予約を。健康づくり課

|    |             |             |             |
|----|-------------|-------------|-------------|
| 料金 | 組合員 4000円   | ◎初回特別価格     | 組合員 2,000円  |
|    | (一般 6,000円) | 12月までに受ける方に | (一般 3,000円) |

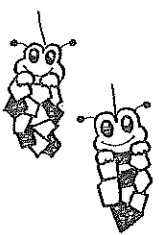
- インフルエンザ予防接種  
組合員 3才以上 3,000円 3才未満 2,500円  
(一般の方は、+1100円です)



- 健康チャレンジ --- 今年も抽選で賞品があります。用紙は、下記まで連絡下さい。お届けします。1人に1枚。対象は子ども~大人。ご家族でチャレンジ!

### ◎健康づくり委員より

- 痛みがなくても歯科へ... 口腔ケアが大切。
- 異常がなくても、40才過ぎたら眼科へ... 眼圧が低くても緑内障とか、自分で気づかないです。
- きちんと手洗い、消毒... 指先、手の甲... 汚れが残っています。
- マスクは不織布がベスト... 鼻の周りが濡れていませんか？  
鼻が出てませんか？(ウイルスの侵入口)



相談  
連絡は、

- ・上岡 887-3198
- ・秋山 885-2674
- ・飯間 886-4554
- ・坂井 886-0317
- ・大畑 885-6877
- ・唐渡 080-6385-4132
- ・公森 885-3052
- ・組合員活動部 833-8115

\*缶のフィルタが集めています。病院の車イスにかかります。ご協力を。

