

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1月(2026)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

**ヒート
ショック
に注意!**

ヒートショックとは、急激な温度差で血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などが起きることです。冬場に浴槽で溺れる原因の一つです。

①入浴前後に水分補給



②入浴前に脱衣所と浴室を暖める



③入浴時には家族に声をかけておく



④お風呂のお湯はぬるめ(38~40℃)

⑤浴槽で朦朧としたら栓を抜く!!



3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**受けよう
健診(検診)**



健診(検診)は元気な方も対象です! 年に1回健診(検診)を受けましょう

40歳以上の宝塚市国民健康保険ご加入の方は特定健診の受診券、後期高齢者医療ご加入の方は後期高齢者健診の受診券が毎年届き、無料で健診が受けられます。宝塚市民であれば、お得(条件によって無料)に受けられるがん検診もあります。



詳しくはこちら!

