

2025 9						
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				

《カレンダー内の表示について》

地区 → 国保特定健診、後期高齢健診、住民健診(がん検診等)の地区優先日です。(詳細は資料編16～17ページ)

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 柏崎 大安	2 白銀 赤口	3 白銀 先勝	4 友引
5 先負	6 白銀 仏滅	7 柏崎 大安	8 白銀 赤口	9 白銀 先勝	10 白銀 友引 目の愛護デー	11 先負
12 仏滅	13 スポーツの日 大安	14 白銀 赤口	15 白銀 先勝	16 友引	17 白銀 先負	18 仏滅
19 食育の日 大安	20 白銀 赤口 世界骨粗鬆症デー	21 白銀 先負	22 江陽 仏滅	23 江陽 大安	24 三八城 赤口	25 先勝
26 友引	27 白銀 先負	28 江陽 仏滅	29 三八城 大安 世界脳卒中デー	30 三八城 赤口	31 三八城 先勝	1

11月の納税
国民健康保険税 5期
固定資産税 4期
市民課窓口開庁日時
毎週土曜日
8時15分～12時
《カレンダー内の表示について》
地区 → 国保特定健診、後期高齢健診、住民健診(がん検診等)の地区優先日です。(詳細は資料編16～17ページ)

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 友引
2 先負	3 文化の日 仏滅	4 江陽 大安	5 三八城 赤口	6 三八城 先勝	7 三八城 友引	8 先負
9 仏滅	10 根城 大安	11 三八城 赤口	12 根城 先勝	13 根城 友引	14 根城 先負 世界糖尿病デー	15 仏滅
16 大安	17 根城 赤口	18 根城 先勝	19 根城 友引 食育の日 世界COPDデー	20 仏滅	21 根城 大安	22 赤口
23 勤労感謝の日 先勝	24 振替休日 友引	25 根城 先負	26 根城 仏滅	27 根城 大安	28 豊崎 赤口	29 先勝
30 友引						

11月の月間

児童虐待・DV防止
推進月間



2025 12						
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			

10月20日は世界骨粗鬆症デーです

骨粗鬆症とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気のことであり、閉経後の女性に多いと言われています。また、自覚症状がないまま進行するため、検診を受けることが大切です。

市では骨粗鬆症検診を実施していますので、この機会に検診を受けてみませんか？

▶検診の詳細は、資料編17ページをご覧ください。

骨粗鬆症予防につながる 食事・運動・生活のポイント

食事	運動	生活
・1日3食しっかり食べる ・牛乳、チーズ、ヨーグルト等、カルシウムを十分にとる ・ビタミンDを多く含む魚類、ビタミンKを多く含む納豆や海藻類を十分にとる	・毎日こまめに身体を動かす ・骨に刺激が伝わるウォーキングや筋力トレーニング、階段運動などが効果的	・転ばないように気を付ける ・禁煙する ・日光浴をする

「プレコンセプションケア」を知っていますか？

プレコンセプションケアとは、プレ(前)コンセプション(妊娠)で、妊娠前のヘルスケアという意味です。将来の妊娠を考えながら、女性やカップルたちが自分たちの生活や健康に向き合うことをいいます。

☆プレコン・チェックシート☆

- ☐ バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう。
- ☐ たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう。(女性は妊娠したら禁酒する。)
- ☐ ストレスを溜め込まない。
- ☐ 感染症から自分もパートナーも守る。(風疹、性感染症など)
- ☐ ワクチンを接種しよう。(風疹、インフルエンザ)
- ☐ 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- ☐ 計画: 将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう。(パートナーと一緒に)

もっとすてきな自分になるために、未来の家族のために、できることから始めてみましょう。

11月は児童虐待防止推進月間です！

悪いことをしたら叩く、他の子と比べて責める(言葉の暴力)、発達を無視した無理な要求など、「しつけ」のつもりでも、「虐待」にあたります。

子育ての不安や悩みは、ひとりで抱え込まないで気軽に相談をしましょう。どんな小さいことでも気になることがある時は、自分の気持ちを話してみましょう。

身体的虐待	心理的虐待
殴る、蹴る、叩く、逆さづり、やけどさせる、溺れさせる、戸外に閉め出すなど	言葉でおどす、子どもの心を傷つけることを言う、無視する、差別的な扱い、子どもの前で配偶者などに暴力を振るう(夫婦喧嘩) など
ネグレクト	性的虐待
衣食住の世話をしない、病気になっても病院に連れて行かない、家に閉じ込める、家に残したまま長時間外出する、子どもを車中に放置する など	性的ないたずらをする、性的関係を強要する、性器や性交を見せる など

⇒相談先は、資料編3ページをご覧ください。

11月14日は「世界糖尿病デー」です

糖尿病とは、血糖値をコントロールするホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が続くことをいいます。この状態を放置すると、全身の血管が障害され、神経障害や腎症、網膜症などのさまざまな合併症を引き起こす可能性が高まります。

生活習慣の見直しと改善に努め、糖尿病予防に取り組んでみませんか。

【食事のポイント】主食・主菜・副菜をそろえる		
① 主食…体のエネルギーになるごはん、パン、麺など	② 主菜…体をつくるもとになる魚、肉、卵、大豆製品など	③ 副菜…体の調子を整える野菜、きのこ、海藻、いもなど