

# 6月の健康カレンダー

会場：保健センター

名称	とき	受付時間	対象、持ち物など(※母子手帳)
母子手帳の交付と妊婦相談	2日、9日、16日、23日、30日(月)	午前9時30分～11時	妊娠届出書を交付された方
パパママ教室(1回目)〈予約制〉	14日(出)	午前9時20分～30分	妊婦さんと夫 バスタオル、体操のできる服装(※)
子育て相談	5日(休)	午前9時30分～11時30分	栄養、歯科相談もできます(※)
もぐもぐ教室(離乳食前期)	19日(休)	午前9時50分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	11日(休)		9～10カ月児(※)
2歳児教室	13日(金)	午前9時45分～10時	2歳の誕生日児
はじめての歯科健診とフッ素塗布	6日(金)	午後1時～1時45分	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診とフッ素塗布	20日(金)	午後1時～1時45分	2歳～2歳3カ月児
健康診断・栄養相談・歯科相談〈予約制〉	27日(金)	午前9時30分～11時	どなたでも 健康手帳(お持ちの方)

◎4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査は対象の方に個別通知します。

名称	とき	集合時間	集合場所など	雨天時
蒲南コースを歩こう会	2日(月)	午前9時30分	本町公園(蒲南小の北東側)	勤労福祉会館
みんなで楽しく無理なく歩こう	9日(月)	午前9時	三谷町若宮公園時計塔前	中止
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	28日(土)	午前9時30分	形原公民館	中止
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	7日(出)	午前9時30分～11時30分	市民会館東ホール(筆記用具・タオル)	—

## 知っ得！健康情報



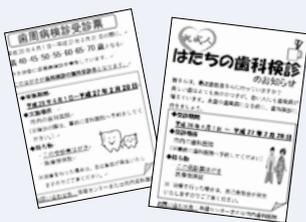
### 6月4日～10日は歯の衛生週間です



「歯ぐきの腫れが気になる」、「歯ぐきが下がった感じがする」などの症状はありませんか？

それは・・・**歯周病かもしれません!!**

年に一度は歯科健診を受けて、お口の健康状態をチェックしましょう。



### 歯周病検診を受けよう

～80歳で20本の歯を残そう!～

平成26年度中に満20歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる方を対象に無料の「歯周病検診」を実施しています。

対象の方には、4月にハガキ(受診票)を郵送したので、忘れずに受診しましょう。



**6月は「特定健康診査・特定保健指導普及啓発強化月間」です。  
メタボ予防・脱却の第一歩として、特定健康診査を受けましょう!**

「おなかがぼっこりしてきた」「ズボンがきつくなった」という方は、メタボリックシンドロームの危険信号です。おなかについて内臓脂肪を放置すると、動脈硬化が進み、心臓や脳の病気など命に関わる大きな病気を引き起こします。メタボリックシンドロームの早期発見のため、特定健康診査を受診しましょう。健診は、加入している医療保険(社会保険・国民健康保険・共済組合など)で受診できます。

健診の結果で特定保健指導の対象になった方は、「特定保健指導」を受けて生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らしましょう。

**がん検診、ヤングエイジ健診を受けましょう。  
受診票をご希望の方はご連絡ください。**

### 在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医(テレホンガイド) ☎ 67♦2828  
休日急病診療所 ☎ 67♦2555  
休日歯科・障がい者歯科診療所 ☎ 69♦8020