

# 9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	1日(月) 8日(月) 22日(月) 29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(予約制)	13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	4日(休)	午前9時30分～11時30分	栄養、歯科相談もできません(※)
もぐもぐ教室(離乳食前期)	18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)	10日(水)		9～10カ月児(※)
2歳児教室	12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	5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	19日(金)	午後1時～1時45分	2歳～2歳3カ月児

◎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	1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	8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	27日(出)	午前9時30分	西浦公民館	中止
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	6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

### 逃げる脚力と体力をつけましょう！

9月1日は「防災の日」

災害から命を守るために「逃げる脚力と体力づくり」は重要です。これは日頃からの運動習慣が影響します。「時間がなくて…」という方も多いと思いますが、私たちは、生活の中で常に体を動かしています。この「動く」を「運動」と意識することで、生活の中でも簡単に運動ができます。

例えば……テレビを見ながら筋トレ、歯磨きしながらつま先立ちなど生活の中で「動く」をちょっと工夫して「運動」にチェンジしましょう。

**【お知らせ】** 9月28日(日)午前10時30分～11時に大塚小体育館で実施する防災訓練において、逃げる脚力づくりのため「筋力アップ運動」を実践します。



食事を作りながらストレッチ

### 結核 ～日本人が1日に6人命を落とす感染症～

初期症状は咳、痰、微熱、体がだるくなる、胸が痛む、体重が落ちるなど、かぜの症状とよく似ています。咳や痰が2週間以上続いたら、早めに医療機関で胸部レントゲン撮ってもらいましょう。

☆年に1度は胸部レントゲンを！

検診を受けましょう。勤務先などで検診の機会がない方は市の肺がん検診(40歳以上の方500円(生活保護・市民税非課税世帯の方は無料))で胸部レントゲン撮影を行っています。



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

保健センターHPアドレス <http://www.city.gamagori.lg.jp/site/hokencenter/>