

9月の健康カレンダー

ところ：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	7・14・28日(月)	午後1時30分～3時	妊娠届出書を交付された方
パパママ教室(予約制)	12日(土)	午前9時20分～30分	妊婦さんとその夫 バスタオル、体操のできる服装(※)
子育て相談	3日(木)	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)	17日(木)	午前9時45分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	9日(水)		9～10カ月児(※)
2歳児教室	11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	4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	18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	7日(月)	午前9時30分	勤労福祉会館	勤労福祉会館
みんなで楽しく無理なく歩こう	14日(月)	午前9時	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	26日(土)	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	5日(土)	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)	—

知っ得講座！健康情報

9月24日(木)～30日(水)は結核予防週間です

☆定期健診・早目の受診をしましょう

年に1回は胸部レントゲン検査を受けましょう。勤務先で受診機会のない40歳以上の方は500円で健診ができます。(市民税非課税世帯の方は無料)

カゼかなと思う症状(咳や痰が2週間以上続く、体がだるい、微熱が続くなど)が長く続くようなら医療機関を受診してください。

☆BCGワクチンを受けましょう

1歳までのBCGワクチン接種により、小児の結核の発症を約60%程度、重篤な髄膜炎や結核に関しては、約70%程度罹患リスクを減らすことができます。

1歳の誕生日の前日までに(標準的には生後5カ月～8カ月)1回接種します。

生後5か月になったら早めに接種しましょう。

がまごおり健康づくりのつどい

とき **9月26日(土)**

午後1時30分～4時(午後0時30分開場)

ところ **市民会館 中ホール**

<スケジュール>

- 午後0時30分～ 体験コーナー(ロビー)
- 1時40分～ 第2回蒲南市健康アワード優秀賞発表
- 2時15分～ **健康づくり講演会**
- 3時45分～ 蒲郡の健康お得情報紹介

「測ってびっくり!体重測定のみぞ
～あなたの体がまる見え～」

メタボ脱出・健康美ボディ・若返り

午後2時15分～ **健康づくり講演会**

講師 元NHK「ためしてガッテン」
演出担当デスク
北折 一



**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/>