

12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 	5・12・19・26日(月)	午後1時30分～3時	妊娠届出書を交付された方
パバママ教室〈予約制〉	10日(土)	午前9時20分～9時30分	妊婦さんとその夫、体操のできる服装(※)
子育て相談	1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)	15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)	14日(水)		9～10カ月児(※)
1歳児教室☆	12日(月)	午前9時45分～10時45分	1歳の誕生月児(※)
2歳児教室	9日(金)	午前9時45分～10時	2歳の誕生月児(※)
はじめての歯科健診とフッ素塗布☆	2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☆	16日(金)	午後1時～1時45分	2歳～2歳3カ月児
			フッ素塗布(無料)、 歯ブラシ(※)

◎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。 ☆個別通知します。

名称	とき	対象・持ち物など	ところ
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	10日(土) 午前9時30分～11時30分	どなたでも(筆記用具・タオル)	市民会館東ホール

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	5日(月)	午前9時30分	本町公園	生きがいセンター(室内体操)
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	12日(月)	午前9時	若宮公園時計塔前	中止

知っ得！健康情報

～歯周病予防に「定期検診」を受けましょう～

歯周病は、成人が歯を失う最大の原因ともいわれている細菌感染症です。歯周病菌が体内に侵入すると動脈硬化を進行させたり、糖尿病が悪化するなど全身の健康状態とも深く関係しています。

歯周病を予防することは、歯の健康を守るのと同時に身体の健康にもつながっていきます。市民の82.6%の方がかかりつけ歯科医を持っています。(平成27年度蒲郡市歯周病検診問診より)

健康寿命を延ばすためにも、かかりつけ歯科医を持ち、1年に1度は定期検診を受けましょう！

市では、対象者の方へ3月末に受診票(ピンク色ハガキ)を送付しています。

未受診の方はお早めに受診ください。

★歯周病検診対象者

平成28年4月1日～平成29年3月31日の間に、

※20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75歳になる方

受診期限 平成29年2月28日(火)



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