

1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 | 16日(月)・23日(月)・30日(月) | 午後1時30分～3時 | 妊娠届出書を交付された方 |
| ママ教室(1回目)〈予約制〉 | 10日(火) | 午前9時20分～9時30分 | 妊婦さん、体操のできる服装(※) |
| 子育て相談 | 12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45分～10時 | 5～6カ月児(※) |
| カミカミ教室(離乳食後期) | 11日(水) | | 9～10カ月児(※) |
| 1歳児教室☆ | 16日(月) | 午前9時45分～10時45分 | 1歳の誕生月児(※) |
| 2歳児教室 | 13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☆ | 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 |

◎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 |
|---------------------------------|--|--|----------|
| 健康相談・栄養相談・歯科相談〈予約制〉 | 27日(金) 午前9時～正午 | 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方 | 保健センター |
| 脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室 | 14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 |
| 出張特定健診〈予約制〉 申し込み締め切り 1月5日(休) | 19日(休) 午前9時30分～11時30分 午後1時30分～2時30分 | 40歳以上の国保加入者 (申し込み) 保険年金課 ☎66♦1103 (持ち物) 特定健診受診券・質問票・ 保険証・検尿容器 | 東区会館 |

| 名称 | とき | 集合時間 | 集合場所 | 雨天時 |
|----------------------|--------|---------|----------|-----|
| みんなで楽しく無理なく歩こう三谷歩こう会 | 9日(祝) | 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 | 28日(土) | 午前9時30分 | 西浦公民館 | |

知っ得講座！健康情報

「健康食生活実践塾(高血圧予防編)」のお知らせ

高血圧予防のための講話と調理実習を行います。減塩のコツ、野菜を多くとるコツなどを学んでみませんか？ ※ヘルスマイトが皆さんの健康づくりをサポートします！

とき 1月28日(土) 午前10時～午後1時 ところ 保健センター

対象 市内在住の方 定員 30人(定員を超えた場合は抽選) 参加費 500円

内容 講話：減塩対策で高血圧を予防しよう！

調理実習：バランスメニューを作ってみよう 講師 管理栄養士 羽田野由美子

持ち物 エプロン・三角巾・布巾・筆記用具・みそ汁50cc(塩分測定を希望の方のみ)

申し込み 1月18日(水)までに電話またはファクスで教室名・氏名・生年月日・電話番号を保健センターへ。



献血を実施します

とき 1月20日(金) 午前9時30分～正午、午後1時～4時

ところ 市役所1階ロビー

対象 17～69歳の方(体調や条件などによってはできない場合もあります)

持ち物 本人確認書類(運転免許証など)



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/>