

3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	4・11・18・25日㊦	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〉	2日㊥	午前9時20分～30分	妊婦さんとその夫、体操のできる服装(※)
子育て相談	7日㊦	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)	14日㊦	午前9時50分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	13日㊦		9～10カ月児(※)
2歳児教室	8日㊦	午前9時45分～10時	2歳の誕生日児(※)

○4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査、1歳児教室、はじめての歯科・2歳児歯科検診は、対象の方に個別通知します。

名称	とき	対象(持ち物)	ところ
健診結果活用セミナー〈予約制〉	17日㊦ 午前10時～正午	どなたでも(筆記用具・健診結果)	西部公民館
健康相談・栄養相談・歯科相談〈予約制〉	22日㊦ 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

名称	とき	集合時間	集合場所(雨天中止)
蒲南コースを歩こう会 (ノルディックウォーキング体験)	4日㊦	午前9時30分	商工会議所
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会 (ノルディックウォーキング体験)	11日㊦	午前9時	若宮公園時計塔前
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	30日㊥	午前9時30分	こどもの国駅

知っ得講座！健康情報

市民いきいきウォーキング

春のお花見コース



蒲郡の風景を楽しみながら、一緒にウォーキングしてみませんか？

とき 4月2日(火) 午前9時30分～午後2時頃
(受付：9時10分～)

※雨天中止(中止の際は安心ひろめーるで連絡します)

集合場所 JR三河塩津駅・名鉄蒲郡競艇場駅前ロータリー

コース JR三河塩津駅・名鉄蒲郡競艇場駅前ロータリー
～全保寺～竹谷神社～赤日子神社～上ノ郷城跡～安楽寺～
中央公園(昼食)～天桂院～長存寺～蒲郡駅(約10キロ)

持ち物 弁当、飲み物 など

※申し込み不要、参加費無料



慢性腎臓病を知っていますか

慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の障害、または腎機能の低下が続いた状態をいい、日本の患者数は1330万人(成人の1/8)と推計されることから、新たな国民病とも呼ばれています。

CKDの予防には、生活習慣を改善し血圧・脂質・糖代謝などを総合的にコントロールすることが大切です。また、CKDの早期発見は早期治療にもつながるので、ぜひ特定健診を受診してください。



3月第2木曜日は
世界腎臓デー

健診結果で血圧・血清脂質・血糖値が高い方へ **【初回予約制】**
運動サポートセンターを使って健康になろう

初回オリエンテーション 月・火・水・金・土(祝日を除く)
①午前9時～②10時15分～③午後1時30分～④3時～

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