

7 健康カレンダー

名称	とき	対象	ところ
脱メタボのための 筋トレ・脳トレ実践教室	6日田 午前9時30分～11時30分	どなたでも (筆記用具・タオル・飲み物)	市民会館東ホール
予約制 健診結果活用セミナー	11日困 午後1時30分～3時	どなたでも (筆記用具・健診結果)	保健医療センター
予約制 血糖コントロール塾7.0会	16日囚 午後1時30分～3時	血液検査でHbA1c 7%前後の方	保健医療センター
予約制 健康・栄養・歯科相談	26日罫 午前9時～正午	どなたでも	保健医療センター

名称	とき	集合時間	集合場所(雨天時)
蒲南コースを歩こう会 (室内体操)	1日回	午前9時30分	生きがいセンター
みんなで楽しく無理なく 三谷歩こう会	8日回	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	27日田	午前9時30分	西浦公民館(中止)

7 糖尿病教室

ところ	市民病院 2階講義室 ※月には会議室 午後2時～3時
22日回	糖尿病とは・合併症
23日囚	歯周病関連検査(歯ブラシ持参)
24日困	日常生活運動
25日困	薬・運動
26日罫	食事の話

※申し込み不要。どなたでも受講できます。

在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医	☎ 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

初回予約制 健診結果で血圧・血清脂質・血糖値が高い方へ
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～② 午前10時15分～③ 午後1時15分～④ 午後2時30分～

職場からはじめよう！ 働く仲間の健康づくり

今注目の「働き方改革」、皆さんの職場ではどのように取り組んでいますか？
有休取得、残業時間の縮小などもありますが、見落されやすいのが健診受診とその後の生活改善による生活習慣病予防、メンタルヘルスです。また扶養家族には健診を受けていない方が多く、気づかないまま生活習慣病が進行している場合もあります。

働く仲間も家族も元気で、いきいきとした生活の実現のために、職場での健康づくりに取り組みませんか？



蒲郡市健康づくり推進優良事業所表彰式 と 働く世代の健康づくりセミナー

市では優秀な取り組み企業を蒲郡市健康づくり推進優良事業所として表彰するとともに、職場で進める健康づくりのセミナーを開催します。

とき 7月19日罫 午後2時～4時

ところ 保健医療センター

内容 蒲郡市健康づくり推進優良事業所の表彰式・取り組み紹介講演会「職場で取り組むメンタルヘルス対策」
(講師：京ヶ峰岡田病院 医局長 滝川英昭)

申し込み 7月12日罫までに直接または電話で健康推進課へ。

