

健康カレンダー



名 称	と き	対 象	と ころ
血糖コントロール塾7.0会	16 日 月 午後 1 時 30 分～ 3 時	HbA1c7%前後の方	保健医療 センター
健康・栄養・歯科相談 予約制	26 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	
認知症家族の交流会、 勉強会「認定調査」	19 日 金 午前 10 時～正午	認知症の方を介護している家族	市役所北棟 集会室
脱メタボのための 筋トレ・脳トレ実践教室、体力測定	6 日 土 午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分	どなたでも	市民会館2階 東ホール

名 称	と き	集合場所	内 容
蒲南コースを歩こう会	1 日 月 午前 9 時 30 分	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	8 日 月 午前 9 時	若宮公園時計塔前	ラグーナコース (雨天：ラジオ体操ほか)
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	27 日 土 午前 9 時 30 分	形原公民館	モルック

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

在宅医などへのお問い合わせ

と き	と ころ	講話の内容
8 日 月	午後 2 時 ～ 3 時 2 階講義室	糖尿病とは・合併症
9 日 月		日常生活・検査
10 日 月		網膜症・運動
11 日 火	2 階会議室	薬・歯周病
12 日 水	2 階講義室	食事

※申し込み不要。どなたでも。

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

7 月 28 日は『日本肝炎デー』

肝がんの原因の約 80%は肝炎ウイルスです。受けたことがない方は検査を受けましょう。市内在住の 40 歳の方は無料で受けられます。

暑い夏は食中毒に特に注意！

ID 0312205

食中毒の原因となる有毒・有害な物質が含まれた食品を摂取すると、腹痛や下痢などを引き起こします。食中毒は 1 年を通じて発生します。ポイントを押さえて食中毒を予防しましょう。

家庭でできる 6 つのポイント

- ①食品の購入… 消費期限を確認する
- ②保存…………… 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- ③下準備………… 調理の前にしっかり手を洗う
- ④調理…………… 加熱して調理する食品は十分に加熱
- ⑤食事…………… 食事の前に石けんで手を洗う
- ⑥残った食品… 清潔な容器に保存する

