

特定健診 後期高齢者健診 がん検診 は

年内の受診がおすすめです！

健診・検診を受けないと、進行する生活習慣病やがんに気づくことができないかもしれません。年明けは感染症の流行などで医療機関が混みあいます。新年も健康に過ごすため、この年末に体のチェックをしましょう。

問合せ先

特定健診・後期高齢者健診 保険年金課 ☎ 66-1221
がん検診・その他の健診 健康推進課 ☎ 67-1151



詳細はこちら▶

健康食生活実践塾

高血圧予防の料理教室 ☎ 0194198

日頃の食生活を振り返り、すぐに実践できる減塩の工夫と食事バランスを学びませんか。



と き 1月25日(土) 午前10時～午後1時 **と ころ** 保健医療センター
内 容 講話、調理実習 **対 象** 市内在住・在勤の方
定 員 18人(定員を超えた場合は抽選) **受講料** 600円

申し込み 1月8日(木)までにQRコード、電話、ファクス、メールで氏名・生年月日・電話番号・「健康食生活実践塾希望」を、健康推進課(FAX67-9101 ☎ hoken@city.gamagori.lg.jp)へ。



好評につき追加開催！

長寿課 ☎ 66-1105

骨・カルシウムセミナー

私たちの体を支えている「骨」の健康を維持するポイントを雪印メグミルクの職員から学びます。

と き 1月17日(金) 午後1時～2時 **と ころ** ユトリーナ蒲郡
対 象 市内在住の方 **定 員** 20人 **受講料** 無料
申し込み 1月10日(土)までに電話で長寿課へ。

腸の健康セミナー

長寿課 ☎ 66-1105

おなかの健康と乳酸菌

便秘の原因や改善策のポイントをヤクルトの職員から学びます。

と き 12月20日(金) 午後1時～2時30分 **と ころ** ユトリーナ蒲郡
対 象 市内在住の方 **定 員** 20人 **受講料** 無料
申し込み 12月16日(月)までに電話で長寿課へ。

