

健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
予約制 血糖コントロール塾7.0会	16日 月 午後1時30分～3時	血液検査でHbA1c7%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 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	

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	本町公園 (雨天:生きがいセンター)	蒲郡の街中を歩くコース (雨天: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 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	ラグーナ・象のはな堤防コース
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 (雨天中止)	双太山公園時計塔前	補陀寺・山麓園あじさいコース

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

とき	ところ	講話の内容
1日 月	2階講義室	糖尿病とは・合併症
2日 月		2階会議室
3日 月	2階講義室	網膜症・日常生活
4日 月		薬・歯周病
5日 月		食事

※申し込み不要。どなたでも。

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

梅雨を乗り越えよう

6月は湿度の高い日が続くため、体調不良を起こしやすいです。部屋の湿度を40～70%に保ち、元気に梅雨を過ごしましょう。

がん検診を受けましょう！

がん検診を受けない理由の第1位は「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」。しかし、症状が出てからでは、がんが進行してしまっていることも…。無症状の時に検診を受けて、異常がないか確認しましょう！

今年も4月末に受診券を送付しました。受診対象の検診を確認し、早めに受診しましょう。

がん検診を受けない理由 トップ3

心配なときはいつでも医療機関を受診できるから	23.9%
費用がかかり経済的にも負担になるから	23.2%
受ける時間がないから	21.2%

出典：内閣府世論調査「がん対策に関する世論調査（令和5年7月）」

※すでに症状がある方、がん・前がん病変で治療中の方は、がん検診の対象になりません。がん検診の再開時期は、治療終了後に主治医とご相談ください。



バランスボール教室

バランスボールを使って簡単な運動やストレッチをしましょう。

とき	7月23日 月 午前10時30分～正午	ところ	形原公民館
対象	市内在住・在勤の方	定員	10人
持ち物	バランスボール、ヨガマット、飲み物、タオル		
申し込み	6月9日 月～直接または電話で形原公民館へ。		

形原公民館 ☎ 57-2706
生涯学習課

