

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	18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	28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
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	29日 田 午前9時30分 (雨天中止)	西浦公民館	光忠寺・ガン封じ寺・ 亀田海岸コース

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

献血 ID 0204645

と き	8月13日 月 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時
と ころ	市役所ロビー
対 象	17～69歳の方
持ち物	本人確認できるもの(運転免許証など)

夏バテを乗り越えよう

疲労回復に役立つビタミンB1の摂取を意識してみましょう。
ビタミンB1は豚肉や豆腐、玄米などに含まれています。

ユトリーナ水中健康教室 ID 0077073

保険年金課 ☎ 66-1221

とき・コース 9月29日～12月22日 うち8回 ※11月は除く
月、火、水(ゆったりコース) 午前10時30分～11時30分、木 午後7時～8時

と ころ ユトリーナ蒲郡

対 象 次のいずれかに該当する方

- ・世帯主および本市国保被保険者全員に市税などの滞納がない世帯の本市国保加入者
- ・本市に住民票があり、保険料や市税などの滞納がない後期高齢者医療加入者

※学生、オムツ使用、介助必要の方は不可

定 員 各12人(定員を超えた場合は抽選) **参加費** 1,800円

持ち物 スイムキャップ、飲み物

申し込み 8月7日 金までにマイナ保険証などを持って、直接保険年金課またはユトリーナ蒲郡へ。またはファクス、はがきで住所・氏名・電話番号・保険証番号・希望コース・個人情報確認事務の同意文(「私および世帯員の市税等納付状況の確認事務を行うことに同意します。」)を保険年金課(〒443-8601 FAX 66-1181)へ。

精神科医師と断酒会酒害相談員による

アルコール専門相談 ID 2024003

と き 8月14日 金 午後1時30分～3時30分

と ころ 豊川保健所蒲郡保健分室

対 象 精神科や心療内科に通院していない、アルコールの問題で心身の健康が心配な方やその家族

定 員 3組 **参加費** 無料

申し込み 前日正午までに、電話で豊川保健所健康支援課(☎ 86-3626)へ。

