

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	20 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	23 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
みんなで楽しく 無理なく三谷歩こう会	12 日 金 午前 9 時 (雨天中止)	三谷公民館	向山公園コース
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	31 日 土 午前 9 時 30 分 (雨天中止)	西浦公民館	万葉の小径と稲村神社コース

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

と き	と ころ	講話の内容
19 日 月	午後 2 時 ～3 時 2 階講義室	糖尿病とは・合併症
20 日 火		運動・検査
21 日 水		網膜症・日常生活
22 日 木		薬・歯周病
23 日 金	2 階会議室	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

10月はピンクリボン月間

乳がんは、自分で発見できる可能性のある、数少ないがんの1つです。ブレストチェックと2年に1回の検診で異常がないか確認しましょう。

健康食生活実践塾 参加者募集

ID 0194198

テーマは糖尿病予防。日頃の食生活を振り返り、すぐに実践できる食事の工夫を学びませんか。

と き	10 月 29 日 木 午前 10 時～午後 1 時	と ころ	保健医療センター
内 容	糖尿病予防のための講話と調理実習	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	10 月 13 日 月までに直接、電話、QR コードで健康推進課へ。		



インフルエンザ・新型コロナウイルス定期予防接種

インフルエンザ
ID 20211001

新型コロナウイルス
ID 20240401

対 象	・昭和 37 年 1 月 1 日以前に生まれ、接種日に満 65 歳以上の方 ・60 歳～64 歳の方で、医療機関で接種が必要と認められた方
接種期間	10 月 1 日 月～令和 9 年 1 月 31 日 日
自己負担額	インフルエンザ 1,000 円 新型コロナウイルス 4,500 円 ※市民税非課税世帯（令和 8 年 1 月末時点）、生活保護世帯の方は無料
その他	・医療機関での予約が必要です。 ・市発行の予診票を使用してください。 ・市外で接種を希望の方は、電話で健康推進課へ。

