

# 12月の健康カレンダー

会場：保健センター

名称	とき	受付時間	対象、持ち物など(※母子手帳)
母子手帳の交付と妊婦相談	1日(月)、8日(月) 15日(月)、22日(月)	午前9時30分～11時	妊娠届出書を交付された方
パパママ教室(予約制)	6日(土)	午前9時20分～30分	妊婦さんとその夫 バスタオル、体操のできる服装(※)
子育て相談	4日(木)	午前9時30分～11時30分	栄養、歯科相談もできます(※)
もぐもぐ教室(離乳食前期)	18日(木)	午前9時50分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	10日(木)		9～10カ月児(※)
2歳児教室	12日(金)	午前9時45分～10時	2歳の誕生日児
はじめての歯科健診とフッ素塗布	5日(金)	午後1時～1時45分	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診とフッ素塗布	19日(金)	午後1時～1時45分	2歳～2歳3カ月児
健康相談・栄養相談・歯科相談(予約制)	26日(金)	午前9時30分～11時	どなたでも 健康手帳(お持ちの方)

◎4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査は対象の方に個別通知します。(注)パパママ教室は13日→6日になりました。

名称	とき	集合受付時間	集合場所など	雨天時
蒲南コースを歩こう会	1日(月)	午前9時30分	商工会議所玄関前(ノルディックウォーキング)	中止
みんなで楽しく無理なく歩こう	8日(月)	午前9時	三谷町若宮公園時計塔前	中止
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	6日(土)	午前9時30分～ 11時30分	市民会館東ホール(筆記用具・タオル)	—

## 知っ得！健康情報

### 健康づくりのために 健康手帳を活用しましょう！

健康手帳とは、特定健診やがん検診の結果、予防接種、血圧・体重など健康に関する記録ができる手帳です。

健康は生活習慣との関係が深いので、健康を保つための工夫や生活習慣を記入することで、その効果も分かります。

40歳以上の方を対象に、保健センター、市民体育センター、長寿課、市民課で配布しています。ぜひ、ご活用ください。



### 献血を実施します

とき 12月25日(木)  
午前9時30分～正午  
午後1時～4時  
ところ 市役所1階ロビー  
その他 受付時に本人確認を行います。運転免許証・保険証・パスポートなどをご用意ください。



### 献血豆知識

400ml献血ができる年齢は  
男性17～69歳  
女性18～69歳です。  
他にも体重・血圧などの基準があります。



がん検診、ヤングエイジ健診を受けましょう。  
受診票をご希望の方はご連絡ください。

### 在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医(テレホンガイド) ☎ 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

保健センターHPアドレス <http://www.city.gamagori.lg.jp/site/hokencenter/>