

4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	6日(月)、13日(月) 20日(月)、27日(月)	午後1時30分～3時	妊娠届出書を交付された方
ママ教室(予約制)	14日(火)	午前9時20分～30分	妊婦さん 体操のできる服装(※)
子育て相談	2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)	16日(木)	午前9時45分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	8日(水)		9～10カ月児(※)
2歳児教室	10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	10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	17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)	24日(金)	受付：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。

名称	とき	集合時間	集合場所など	雨天時
蒲南コースを歩こう会	6日(月)	午前9時30分	本町公園(蒲南小の北東側)	勤労福祉会館
みんなで楽しく無理なく歩こう	13日(月)	午前9時	若宮公園時計塔前	中止
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	25日(土)	午前9時30分	西浦公民館	中止
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	4日(土)	午前9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

市民健康づくりの3つのチャレンジ

1. 毎日体重測定しよう
2. まず野菜から食べよう
3. 積極的に動こう！



市の国民健康保険特定健診結果によるメタボ該当率は、
平成23年度 24.7% (県内1位)

↓
平成24年度 21.8% (県内11位)

改善はされてきましたが、まだまだ県内平均を下回っています。
皆さん一人一人が自己の健康を意識し、定期的な健康診断の受診
と健康づくりの3つのチャレンジを行い、健康都市がまごおりを
目指しましょう。

健康づくり意識向上キャッチコピー



マグネットシートを作成しました。保健センター
の公用車に貼りPRしていきます。



献血を実施します

とき 4月20日(月) 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
対象 17～69歳の方(体調や条件などによってはできない場合があります)
その他 献血カードや本人確認できるもの(運転免許証など)をご用意ください。

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/>