

# 6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・8・15・22・29日(月)	午後1時30分～3時	妊娠届出書を交付された方
パパママ教室(予約制) 	13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(休)	午前9時30分～11時30分	栄養、歯科相談もできません(※)
もぐもぐ教室(離乳食前期)	18日(休)	午前9時45分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	10日(休)		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。

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	1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	8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	27日(土)	午前9時30分	形原公民館	中止
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	27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)	—
禁煙サポート講座(全2回)	13日(土)	午前10時	保健センター(2回目は9月12日(土))	—

## 知っ得講座！健康情報

### メンズ・キッチン教室(男性の料理教室)

初めての方大歓迎！料理を基本から学んでみませんか。

とき 6月20日、7月11日(土) 全2回 午前10時～午後1時

ところ 保健センター

内容 ・講話「調理の基本」 ・調理実習(メニュー：魚のエスカベージュ、抹茶のブランマンジェ他)

対象 市内在住の男性 定員 24人(定員を超えた場合は抽選) 参加費 1000円(2回分)

申し込み 6月10日(水)までに電話・ファクス・Eメールで氏名、生年月日、電話番号、メールアドレスを記入の上、保健センターへ。



**歯周病検診(無料) 受診票**  
はたちの歯科検診

平成27年4月1日～平成28年3月31日の間に、  
※満20歳  
※満30・40・45・50・55・60・65・70歳の方  
を対象に歯周病検診を実施しています。  
このはがきが歯科検診の無料受診票となります。

実施期間  
平成27年4月1日～平成28年2月29日

実施場所  
市内の歯科医院  
(実施場所は、事前に歯科検診予約時にご確認ください)

持ち物  
①この受診票をはがき  
受診時に必ずお持ちください  
②医療保険証

※お薬を行った場合は、自己負担が発生いたしますのでご了承ください。

お問い合わせ先：保健センターまたは市内歯科医院

## 6月4日～10日は歯の衛生週間です

「歯ぐきの腫れが気になる」「歯ぐきが下がった感じがする」などの症状はありませんか？  
それは……**歯周病かもしれない!!** 歯周病になってからでは治療に時間がかかります。  
年に一度は歯科健診を受けて、お口の健康状態をチェックしましょう。

**歯周病検診を受けよう ～80歳で20本の歯を残そう！～**

平成27年度中に満20・30・40・45・50・55・60・65・70歳になる方を対象に無料の「歯周病検診」を実施しています。対象の方には、4月にハガキ(受診票)を郵送したので忘れずに受診しましょう。



**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/>