

# 6月の健康カレンダー

ところ：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・13・20・27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)	11日(土)	午前9時20分～9時30分	妊婦さんとその夫 体操のできる服装(※)
子育て相談	2日(休)	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(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)	8日(休)		9～10カ月児(※)
1歳児教室	20日(月)	個別通知します	1歳の誕生日児
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

◎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。

教室・相談	とき	対象・持ち物など	ところ
健康相談・栄養相談・歯科相談(予約制)	24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	保健センター
筋トレ・脳トレ実践教室	18日(土) 午前9時30分～11時30分	どなたでも(筆記用具・タオル)	市民会館東ホール

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	勤労福祉会館
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	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	形原公民館	中止

## 知っ得講座！健康情報

### 『健康相談・栄養相談・歯科相談』のお知らせ

健康づくりのためにお気軽にご利用ください。保健師・管理栄養士・歯科栄養士がお応えします。

#### 健康相談

- ・健診結果の見方を教えて
- ・健診結果に「H」や「L」があった
- ・生活を見直したい
- ・運動を始めたい
- ・禁煙したい など



#### 栄養相談

- ・バランスの良い食事って？
- ・野菜をたくさん食べられる工夫を教えてください
- ・食生活を見直したい
- ・私の食生活は大丈夫？



#### 歯科相談

- ・歯みがきしても、むし歯ができる
- ・歯周病が心配
- ・私にあった歯みがき方法を教えてください
- ・入れ歯の手入れ方法を知りたい
- ・歯間ブラシや糸ようじって、どうやって使うの？

とき 毎月第4金曜日(12月を除く) 午前9時～正午(1人45分・要予約)

ところ 保健センター 申し込み 電話で保健センターへ。

上記日程以外にも、随時相談を受け付けています。



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