

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
母子手帳の交付と妊婦相談 (☆希望者は歯科健診も可)	3日(金) ☆17日(金)	午後1時20分～1時30分 (手帳交付のみの経妊婦：午後2時～3時)	妊娠届出書を交付された方
妊婦歯科健診と歯科相談	17日(金)	午後2時～2時15分	母子手帳
パパママ教室1回目〈予約制〉	11日(土)	午前9時30分～9時40分	母子手帳、父子手帳(子育てハンドブック)
母乳相談〈予約制〉	16日(木)	午後1時30分～3時30分	妊娠中のお手入れの話、 母乳の与え方などの相談
子育て相談	27日(月)	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50分～10時	5～6カ月児
カミカミ教室(離乳食後期)	9日(木)		9～10カ月児
2歳児教室(のびのび教室)	10日(金)	午前9時45分～10時	2歳の誕生月前後
はじめての歯科健診とフッ素塗布	10日(金)	午後1時～2時	フッ素塗布(700円)、 歯ブラシ
2歳児歯科健診とフッ素塗布	17日(金)	午後1時～1時30分	
健康・栄養・歯科相談〈予約制〉	22日(水)	午前9時30分～11時	健康手帳(お持ちの方)
4カ月児健診とBCG	9日(木) 23日(木)	午後0時50分～1時40分	母子手帳
三種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風)	13日(月) 27日(月)	午後1時20分～2時20分	
ポリオ	1日(水)・6日(月)・ 20日(月)・22日(水)・ 27日(月)	午後1時20分～2時20分	

※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。

健康づくりいっしょにやろまい会

名 称	と き	集合時間	集合場所
蒲南コースを歩こう会	6日(月)	午前9時30分	本町公園(雨天時は勤労福祉会館)
みんなで楽しく無理なく歩こう	13日(月) (雨天中止)	午前9時	三谷町若宮公園時計塔前
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	25日(土) (雨天中止)	午前9時30分	双太山公園駐車場

～6月は食育月間！～

近年コンビニの普及などで、好きな食べ物を手軽に買って食べることができる時代になりました。生きていくために「食」は大切です。自由に食べ物が手に入る環境になった今、望ましい食生活のあり方を身につけることが大切です。この機会に食育について家庭で話題にしてみませんか。

☆食育とは

食に関する知識を習得し、自らの食を自分で選択する判断力を身につけるための取り組みです。

- ☐ 食事のときは、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ☐ 食事マナーに気をつける(はしの正しい持ち方など)
- ☐ 毎日朝ごはんをしっかり食べる
- ☐ 地元の食材・旬の食材を食事に取り入れる
- ☐ 家族揃って食事を楽しむ



※すべてにチェックが入るよう食育を実践してみましょう。

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