

# 7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	4・11・25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(2回目)(予約制)	12日(火)	午前9時20分～9時30分	妊婦さん 体操のできる服装(※)
子育て相談	7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)	21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)	13日(水)		9～10カ月児(※)
1歳児教室☆	11日(月)	午前9時45分～10時45分	1歳の誕生月児
2歳児教室	8日(金)	午前9時45分～10時	2歳の誕生月児
はじめての歯科健診とフッ素塗布	1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☆	15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。 ☆個別通知します。

名称	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)	22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を希望する方	保健センター
結果活用セミナー(予約制)	27日(水) 午後1時30分～3時	健康診査を受けられた方(健診結果)	保健センター
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	9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	4日(月)	午前9時30分	勤労福祉会館	勤労福祉会館
みんなで楽しく無理なく歩こう三谷歩こう会	11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	30日(土)	午前9時30分	西浦公民館	中止

## 知っ得講座！健康情報

### “蒲都市糖尿病警報発令中”

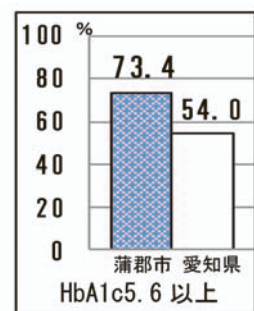
蒲都市の国保加入者は愛知県平均と比べ、血糖値の高い人が約20パーセントも多いことがわかりました。糖尿病は初期には自覚症状がありませんが、悪化すると人工透析の原因となる腎症などの合併症を起こすため、早期の予防が重要です。

### 蒲都市健康大学糖尿病予防学部 通信コース4期生募集！

簡単！手軽！  
働く世代に  
オススメ！

糖尿病の予防対策を早めを知る講座を日中お仕事や家事などで忙しい方も、自宅などでパソコンやスマートフォンを通じて映像授業を見ながら受講できます。ぜひ受講しませんか？

- ◆対象者：糖尿病の治療をしていない市内在住・在勤の方
  - ◆映像授業内容…糖尿病について、予防のための食事・運動  
講師…医師、管理栄養士、健康運動指導士
- 申し込み 電話、ファクス、メールで住所・氏名・生年月日・電話番号・メールアドレスを保健センターへ。



平成26年度蒲都市国民健康保険特定健診結果より

血糖値が高めの方が7割以上

人工透析数県内ワースト3

※人口1万人あたり

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/>