

4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 	3・10・17・24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〉	11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	13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)	20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)	12日(水)		9～10カ月児(※)
1歳児教室 ☆	24日(月)	午前9時45分～10時45分	1歳の誕生日児(※)
2歳児教室	14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 ☆	14日(金)	午後1時～1時45分	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診 ☆	21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〉	28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
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	8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
蒲南コースを歩こう会	3日(月)	午前9時30分	本町公園(雨天時 生きがいセンターで室内体操)
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	10日(月)	午前9時	若宮公園時計塔前(雨天中止)
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	29日(祝)	午前9時30分	西浦公民館(雨天中止)

知っ得講座! 健康情報

健康手帳を活用しましょう!

●健康手帳とは?

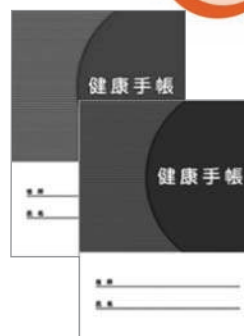
健康目標、健診結果、医療受診の状況などを記録することで、自身の健康管理に役立てていただくものです。

●どんなことが記録できるの?

・私の健康目標 ・健康診査、がん検診などの結果
 ・医療と薬の記録 ・健康教育、健康相談・指導の記録
 その他、健診結果を貼り付けたり、血圧や体重の値を記録するなど、工夫して使用できます。

●健康手帳をもらうには?

対 象 どなたでも
 交付場所 保健センター、保険年金課、長寿課、福祉課、
 市民体育センター、蒲郡公民館など。料金は無料です。



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