

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 (希望者は歯科健診も可)	13日(金) 27日(金)	午後1時20分～1時30分 (手帳交付のみの妊婦：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	13日(金) 27日(金)	午後2時～2時15分	(※)
パパママ教室2回目〈予約制〉	14日(土)	午前9時30分～9時40分	子育てハンドブック(※)
母乳相談〈予約制〉	19日(木)	午後1時30分～3時30分	妊娠中のお手入れの話、個別相談、 母乳の与え方などの相談(※)
子育て相談	23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)	19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)	12日(木)		9～10カ月児(※)
2歳児教室(のびのび教室)	13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	6日(金)	午後1時～2時	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診とフッ素塗布	13日(金) 27日(金)	午後1時～1時30分	2歳～2歳3カ月児
4カ月児健診とBCG予防接種	12日(木) 26日(木)	午後0時50分～1時40分	予診票(※)
三種混合予防接種 (ジフテリア・百日せき・破傷風)	11日(水) 23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
みんなで楽しく無理なく歩こう (初詣ウォーキングコース)	9日(祝) (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	28日(土) (雨天中止)	午前9時30分	西浦公民館

自分のカルテ「健康手帳」を活用しましょう！

健康手帳は皆さんの健康に役立つ手帳です。血圧や体重、毎年の健診結果など、健康に関する事柄を自分で記録する自己カルテです。

自分で記録することで、健康状態の確認や過去からの体調変化の比較ができ、さらに今後の生活習慣病予防にも役立ちます。

手帳は保健センターでお渡ししていますので、ご希望の方はお申し出ください。「自分の健康は自分で守る」ため、健康手帳を活用しましょう。



献血を実施します

とき 1月18日(水)
・午前9時30分～正午
・午後1時～4時

ところ 市役所1階ロビー

その他 受付時に本人確認を行います。
運転免許証・保険証・パスポートなどをご用意ください。



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

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。