

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	2・9・16・23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(1回目)〈予約制〉 	10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	12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)	19日(休)	午前9時50分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	11日(火)		9～10カ月児(※)
1歳児教室☆	23日(月)	午前9時45分～10時45分	1歳の誕生日児(※)
2歳児教室	13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 ☆	13日(金)	午後0時50分～1時50分	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診 ☆	20日(金)	午後0時50分～1時50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〉	27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	14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
健診結果活用セミナー〈予約制〉	18日(火) 午後1時30分～3時	どなたでも(筆記用具・健診結果)	保健センター

名称	とき	集合時間	集合場所など
蒲南コースを歩こう会	2日(月)	午前9時30分	本町公園(雨天時は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	9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	28日(土)	午前9時30分	西浦公民館(雨天中止)

知っ得講座！健康情報

集団骨粗しょう症検診を実施します！

骨量は年齢とともに変化しますが、ダイエット経験のある方ややせ型の方、出産・授乳なども影響を受けることがあります。また、閉経前後で骨量が低下する方が多くなるためこの機会に健診を受けてみましょう。

とき 5月24日(木) 午前9時～正午

対象 20～70歳の女性(昭和23年4月1日～平成11年3月31日生まれの方)

定員 50人(定員を超えた場合は抽選)

料金 300円 ※40・45・50・55・60・65・70歳(平成31年3月31日現在)の方、生活保護世帯(要申し出)、市民税非課税世帯の方は無料

申し込み 4月24日(火)までに電話で保健センターへ。

締切後に受診の可否を郵送します。

※託児あり。申し込み時に申し出ください。



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