

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	2・9・23・30日㊤	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㊤	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	5日㊤	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㊤	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㊤		9～10カ月児(※)
1歳児教室☆	23日㊤	午前9時45分～10時45分	1歳の誕生月児(※)
2歳児教室	13日㊤	午前9時45分～10時	2歳の誕生月児(※)
はじめての歯科健診☆	6日㊤	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㊤		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)	ところ
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	7日㊤	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
健康相談・栄養相談・歯科相談〈予約制〉	27日㊤	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

名称	とき	集合時間	集合場所(雨天時)
蒲南コースを歩こう会(室内体操)	2日㊤	午前9時30分	生きがいセンター 3階ホール
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	9日㊤	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	28日㊤	午前9時30分	西浦公民館(中止)

知っ得講座！健康情報

おトクに健診・検診が受けられます

18～39歳
●ヤングエイジ健診

500円

20歳～
●子宮頸がん検診(隔年受診)
●ヒトパピローマウイルス検査(25～54歳の女性と個別通知のあった方)※子宮頸がん検診とセット

各500円

●骨粗しょう症検診(70歳までの女性)

300円

40歳～
●肺がん検診 ●大腸がん検診
●乳がん検診(女性のみ隔年受診)
●B型・C型肝炎ウイルス検査(受診歴のない方)
●胃がんリスク検査(40歳以上の5歳刻み年齢)

各500円

50歳～
●胃がん検診(隔年受診。40歳以上の前年受診していない方は希望により受診可能)
●前立腺がん検診(奇数年齢)

各500円

●歯周病検診(20～75歳の5歳刻み年齢) ●8020検診(80歳)
●B型・C型肝炎ウイルス検査(40歳) ●乳がん・子宮頸がん検診クーポン対象者(対象者には発送済み)
●骨粗しょう症検診(40～70歳の5歳刻み年齢の女性)

無料

受診の際は受診票が必要です。受診票をお持ちでない方は、直接または電話で氏名・生年月日・電話番号・希望の健診または検診を、健康推進課へ。

健診結果で血圧・血清脂質・血糖値が高い方へ **初回予約制**
運動サポートセンターを使って健康になろう

初回オリエンテーション 月・火・水・金・土(祝日を除く)
①午前9時～、②10時15分～、③午後1時30分～、④3時～

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