

## 12 健康カレンダー

名称	とき	対象	ところ
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	14日田 午前9時30分～11時30分	どなたでも (筆記用具・タオル・飲み物)	市民会館東ホール
<b>予約制</b> 血糖コントロール塾7.0会	17日凶 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
<b>予約制</b> 健康・栄養・歯科相談	27日罫 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	保健医療センター

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	2日月	午前9時30分	本町公園 (生きがいセンターで室内体操)
みんな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 (中止)
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	22日回	午前9時30分	西浦公民館(中止)

## 12 糖尿病教室

ところ	市民病院 2階会議室(17・20日は講義室) 午後2時～3時	
16日回	糖尿病とは・合併症	
17日凶	歯周病関連検査(歯ブラシ持参)	
18日凶	日常生活運動	
19日困	薬・運動	
20日罫	食事の話	

※申し込み不要。どなたでも受講できます。

## 在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医	☎ 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

### 健康カレンダーを配布します！

配布開始 12月9日  
配布場所 保健医療センター



### 市民病院では

## どなたでも出産できます

市民病院産婦人科は、「患者さん中心の断らない医療」をコンセプトに掲げ、高度で良質な医療の提供をしています。当院で出産希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

### 現在受診している医療機関がない方

「妊娠かな?」と思ったら、患者支援センターに相談してください。

- 持ち物** 健康保険証、診察券(お持ちの方)
- 初回受診費用** 7,000円

※妊娠での初回受診は自費の妊婦健診となります。  
※処方や処置がある場合、保険診療となり選定療養費2,200円が別途必要となります。

### 現在受診している医療機関がある方

現在受診している医療機関に相談して医療機関から市民病院に予約してください。

- 持ち物** 健康保険証、診察券(お持ちの方)、母子健康手帳、紹介状
- 診察時間** 平日 午前9時～11時、午後2時～4時(祝休日、年末年始を除く)

市民病院患者支援センター ☎ 66-2307

