

6 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	27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
予約制 血糖コントロール塾7.0会	16日 月 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
予約制 健康・栄養・歯科相談	26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	保健医療センター
予約制 精神科医師による相談日	7月16日 木 午後1時30分～3時30分	こころの健康が心配な方 (精神科通院中の方を除く)	豊川保健所 蒲部分室

名称	とき	集合時間	集合場所(雨天中止)
蒲南コースを歩こう会	1日 月	午前9時30分	本町公園
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	8日 月	午前9時	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	27日 田	午前9時30分	形原公民館

6 糖尿病教室



ところ	市民病院 2階講義室 午後2時～3時 ※月曜は会議室
15日 月	糖尿病とは・合併症
16日 火	歯周病関連検査(歯ブラシ持参)
17日 水	日常生活運動
18日 木	薬・運動
19日 金	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

手洗いをしっかり！
清潔に保ちましょう



高血圧を予防しよう！からだ&血管若返りセミナー

健康推進課 ☎ 67-1151

とき 7月1日 火・6日 月

① 午後1時30分～3時20分 ② 午後2時30分～4時20分

ところ 保健医療センター **対象** 市内在住・在勤の血圧が高めの方

内容 高血圧予防の食事・運動の講話と実技 ※希望者には汁物の塩分測定も実施

定員 各20人 **申し込み** 各1週間前までに電話で健康推進課へ。

食中毒にご注意を！

健康推進課 ☎ 67-1151

暑い日が続くと、比例して食中毒の危険が増してきます。予防法を正しく理解して、暑い夏を楽しく乗り越えましょう。

食中毒予防の3原則

① 菌を付けない
(手やまな板を洗浄・消毒する)

② 菌を増やさない
(早めに食べる、冷蔵庫で温度管理する)

③ 菌をやっつける
(内部まで十分に火を通す)