

10 健康カレンダー

名称	とき	対象	ところ
予約制 血糖コントロール塾7.0会	20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	23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

名称	とき	集合場所	内容(雨天時)
蒲南コースを歩こう会	5日 日 午前9時30分	本町公園	蒲郡の街中を歩くコース (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	12日 日 午前9時	若宮公園時計塔前	季節を楽しむ海沿いコース (中止)
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	11日 日 午前9時30分	双太山公園時計下	三ヶ根山「アサギマダラ」を見に行くコース ※昼食持参 (中止)
	31日 日 午前9時30分	形原公民館	うぐいすの里 紅葉コース (中止)

※無料・申し込み不要。自宅で検温し、マスク着用でご参加ください。

10 子育てカレンダー ところ 保健医療センター 持ち物 母子健康手帳

教室・相談	とき	受付時間	対象	問合先
予約制 ママ教室	13日 月 日	午前9時20分～30分	妊婦さん	健康推進課 ☎ 67-1151
もぐもぐ教室(離乳食前期)	15日 日 月	午前9時50分～10時	5～6カ月児	
カミカミ教室(離乳食後期)	14日 日 月	午前9時50分～10時	9～10カ月児	
2歳児教室	9日 日 月	午前9時45分～10時	2歳の誕生月児	
子育て相談	1日 日 月	午前9時30分～11時30分	どなたでも	
うみのご広場	19日 日 月	午前10時～正午	どなたでも	子育て世代包括支援センター ☎ 56-2305
予約制 母乳相談	日 月 日	①午前10時～ ②午後2時～	妊産婦	

- 母子健康手帳の交付と妊婦相談は妊娠届出書を持って、子育て世代包括支援センターへ。
- 4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査、1歳児教室、はじめての歯科・2歳児歯科健診は対象の方に個別通知します。



病院や調剤薬局にはお薬手帳を持参しよう

お薬手帳は、処方された薬の名前や飲む量、回数、飲み方、注意することなどを記録するための手帳です。また、過去の病気や副作用・アレルギー歴なども確認できます。患者さんに、安全で上質な医療を提供するにあたり、お薬手帳の情報はとても重要です。病院の通院・入院時や調剤薬局にかかる時には必ずお持ちください。複数持っている方は、1冊にまとめるか全て持参ください。

お薬手帳があれば

- 薬の情報を的確に伝えることができる。
- 薬の重複や飲み合わせを未然に防止できる。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できる。



ワンポイント
アドバイス

購入した市販薬の説明書や血液検査の結果なども

貼りつけておきましょう。

市民病院 ☎ 66-2200

