

健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
血糖コントロール塾7.0会	17日☎ 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
健康・栄養・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	

名称	とき	集合場所	内容
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	9日☎ 午前9時 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	竹島へ初詣コース
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 (雨天中止)	子どもの国駅(幡豆町)	子どもの国コース

※自宅で検温し、マスク着用でご参加ください

市民税非課税世帯対象

令和5年度 インフルエンザ予防接種・がん検診

市民税非課税世帯の方は、インフルエンザ予防接種を無料または一部助成、がん検診を無料で受けることができます。対象になると思われる方のうち、令和4年中に転入・令和3年中に途中退職などの理由で非課税だと証明されていない方は、基準日（1月31日☎）までに税務課で令和3年分の所得申告を行ってください。



健康食生活実践塾（高血圧予防編） ☎0194198

高血圧予防のためには減塩がポイント！実際に減塩メニューを作ってみよう。

- とき** 1月14日☎ 午前10時～午後1時
- ところ** 保健医療センター
- 内容** 講話「高血圧予防について」・「おいしく減塩するためのコツ」、調理実習「減塩バランスメニューを作ってみよう」
- 対象** 市内在住・在勤の方
- 定員** 18人（定員を超えた場合は抽選）
- 参加費** 500円
- 持ち物** エプロン、三角巾、布巾、飲み物、筆記用具、みそ汁の塩分測定を希望の方は汁のみ50cc
- 申し込み** 1月5日☎までにQRコード、直接、電話で健康推進課へ。



献血を実施します

- とき** 1月4日☎・5日☎ 午前9時30分～11時45分、午後1時～4時
- ところ** 市役所1階ロビー
- 対象** 17～69歳の方
- 持ち物** 本人確認できるもの（運転免許証など）

認知症家族の交流会 ☎0236872

認知症の方の介護方法を話し合います。

- とき** 1月20日☎ 午前10時～11時30分
- ところ** 市役所北棟集会室
- 対象** 認知症の方を介護している家族