

健康食生活実践塾（高血圧予防の料理教室） ID 0194198

日頃の食生活を振り返り、すぐに実践できる減塩の工夫と食事バランスについて学びましょう。

- と き** 1月13日 午前10時～午後1時 **と ころ** 保健医療センター
内 容 講話、調理実習 **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** 600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4日 15時までに電話、ファクス、メールで氏名・生年月日・電話番号・「健康食生活実践塾希望」を健康推進課（FAX67-9101 ☒ hoken@city.gamagori.lg.jp）へ。



ヒトパピローマウイルス（HPV）感染症予防接種 ID 0201582

HPV ワクチンは、子宮頸がんの発生予防に効果があります。定期接種が受けられなかった方へ接種の機会（キャッチアップ）を設けています。手元に予診票がない方やすでに任意で予防接種を受けた方は健康推進課へ連絡ください。

- と き** 令和7年3月末まで
対 象 市内在住の平成9年4月2日～20年4月1日生まれの女性

ノルディックウォーキング体験会

ノルディックウォーキングは、ポールを使ったウォーキングです。普通のウォーキングに比べて、腰・膝の負担が軽減され、20%も多くカロリーを消費できます。ノルディックウォーキングを体験してみませんか。

- と き** 1月24日 午後1時30分～3時（雨天中止）
と ころ 竹島ボードウォーク（集合：市民会館東ホール）
対 象 どなたでも **定 員** 30人（定員を超えた場合は抽選）
持ち物 動きやすい服装、ポール（貸し出し可）
申し込み 1月15日 15時までに直接、電話、QRコードで健康推進課へ。
その他 両手が空くようにリュックやウエストポーチで参加ください。



糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

と き	と ころ	講話の内容
4日 月	市民病院 2階講義室	糖尿病とは・合併症
5日 火		運動・検査
6日 水		網膜症・日常生活
7日 木		薬・歯周病
8日 金	市民病院 2階会議室	食事

※申し込み不要。どなたでも。

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

12月1日は世界エイズデー

検査や相談を希望の方は、
豊川保健所（☎ 86-3177）へ