

4月

保健だより



## ●3～4カ月児健診(津田保健センター)

22日	水	12:45～13:15受付	津田保健センター	令和元年12月生まれ
-----	---	---------------	----------	------------

## ●1歳6カ月児健診(津田保健センター)

7日	火	12:30～13:00受付	津田保健センター	平成30年9月生まれ
----	---	---------------	----------	------------

## ●3歳児健診(津田保健センター)

16日	木	12:30～13:00受付	津田保健センター	平成28年9月生まれ
-----	---	---------------	----------	------------

## ●乳幼児相談(身長・体重測定、育児相談、栄養相談)・妊産婦相談

28日	火	9:30～11:00	津田保健センター	乳幼児・妊産婦希望者
-----	---	------------	----------	------------

## ●2歳児歯科健診

4月			市内委託医療機関にて受診	平成29年9月生まれ
----	--	--	--------------	------------

## ●特定保健指導体操教室(要予約)

27日	月	14:00～15:00	津田保健センター	特定保健指導をご利用の方
-----	---	-------------	----------	--------------

## ●国保体操教室(要予約)

13日	月	14:00～15:00	津田保健センター	国保加入中の希望者
-----	---	-------------	----------	-----------

【問】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

## 国保体操教室を開催します

継続的な運動の機会を希望される国保加入者の方を対象に、国保体操教室を開催します。

毎月1回の教室で、仲間と一緒に楽しく体を動かしませんか？

希望される方は国保・健康課までお申し込みください。



**対象者** さぬき市国民健康保険加入者

- 参加の条件**
- ・過去2年間に1回以上特定健康診査等を受診していること
  - ・令和2年度の特定健康診査等を受診する予定であること
  - ・治療中の方は、参加について主治医に相談してください

**参加費** 無料 **定員** 40名

**持ち物** 飲物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)

**場所** 津田保健センター 2階和室

**日程** 14時～15時 (受付13時半～)

令和2年	4月13日(月)	令和2年	10月12日(月)
	5月11日(月)		11月9日(月)
	6月8日(月)		12月14日(月)
	7月13日(月)	令和3年	1月18日(月)
	8月3日(月)		2月8日(月)
	9月14日(月)		3月8日(月)

※教室日程が変更になる場合があります

【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

## 令和2年度 かがわ健康ポイント事業



『マイチャレかがわ!』とは、ウォーキングや朝ごはんを食べるなどの「マイチャレ(=毎日続ける健康づくりの目標)」達成、健康診断の受診や社会参加に健康ポイントを付与します。一定の健康ポイントをためると「マイチャレカード(特典カード)」がもらえ、これを提示すると県内の協力店でサービスを受けられます。さらに、賞品が当たる抽選にも応募できます。

<実施期間> 令和2年4月1日～令和3年3月31日

<対象者> 小学生以上の県民の方

<参加方法>

**記録シート** 国保・健康課または生活環境課でお渡しします

**アプリ** スマートフォンアプリをダウンロード



Google Play  
で手に入れよう



App Store  
からダウンロード

詳しい情報は  
マイチャレかがわ で検索  
レッツ・マイチャレ!



【問・申】国保・健康課 ☎(0879)26-9907