



※新型コロナウイルス感染症の状況により行事が変更となる場合は、市ホームページ等でお知らせします。

●3～4か月児健診

19日	火	12:40～13:45受付 ※少人数に分けてご案内します	津田保健センター	令和4年3月生まれ
-----	---	---------------------------------	----------	-----------

●1歳6か月児健診

5日	火	12:40～13:45受付 ※少人数に分けてご案内します	津田保健センター	令和2年12月生まれ
----	---	---------------------------------	----------	------------

●3歳児健診

14日	木	12:40～13:45受付 ※少人数に分けてご案内します	津田保健センター	対象の方には別途通知します。
-----	---	---------------------------------	----------	----------------

●乳幼児相談(身長・体重測定、育児相談、栄養相談)・妊産婦相談

1日	金	9:30～11:00	志度保健センター	乳幼児・妊産婦希望者
7日	木	9:30～11:00	大川町児童館	
12日	火	9:30～11:00	長尾保健センター	
27日	水	9:30～11:00	津田保健センター	

●2歳児歯科健診

7月		市内委託医療機関にて受診		令和元年12月生まれ
----	--	--------------	--	------------

●こども相談(発達や育児についての個別相談)

29日	金	予約制	寒川庁舎	
-----	---	-----	------	--

●健康相談

6日	水	9:30～11:00	長尾保健センター	成人の希望者
13日	水	13:20～14:00	津田公民館北山分館	
28日	木	9:30～11:00	志度保健センター	

●栄養相談

25日	月	14:00～16:00	寒川庁舎	希望者(予約制)
-----	---	-------------	------	----------

7月

保健だより



【問】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

気軽に♪ **1プラス運動教室**

～メタボリックシンドロームを予防しよう!!～



★気軽に運動を体験して、あなたに合った健康づくりを見つけませんか？

	内 容	講 師
運動	メタボ予防を意識した運動メニュー 無理なくできる体操やストレッチを知ろう	四国学院大学社会学部 カルチュラル・マネジメント学科 片山昭彦先生
食事	生活習慣病の予防やバランスの良い食事のための たし算&ひき算のポイント	国保・健康課 管理栄養士

- 日 時: 7月29日(金) 13:30～15:30
- 場 所: 津田公民館(1階ホール)
- 準 備 物: 動きやすい服装・靴、水分補給用飲料、汗拭きタオル
- 定 員: 20名程度(事前申込要)
- 申込期限: 7月22日(金)

※感染症の状況により、実施について変更となる場合があります。

【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

“メタボ”とは、
内臓脂肪が蓄積した状態です。
メタボを予防して、糖尿病や高
血圧などの生活習慣病の予防
に繋がしましょう!!

