



1月 保健だより

●3～4か月児健診

27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7年9月生まれ
-----	---	---------------------------------	----------	-----------

●1歳6か月児健診

13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6年5月～6月生まれ
-----	---	---------------------------------	----------	--------------

●3歳児健診

22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	令和4年6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

9日	金	9:30～11:00	津田保健センター	乳幼児・妊産婦の希望者
15日	木	9:30～11:00	志度公民館	
28日	水	9:30～11:00	長尾公民館	

●2歳児歯科健診

1月	市教委委託医療機関にて受診			令和5年6月生まれ
----	---------------	--	--	-----------

●こども相談(発達や育児についての個別相談)

30日	金	予約制	寒川庁舎	
-----	---	-----	------	--

●健康相談(保健師による相談:血圧測定、尿検査ができます。)

16日	金	13:20～14:00	津田公民館北山分館	成人の希望者
30日	金	9:30～11:00	志度保健センター	

●健康・栄養相談(保健師、管理栄養士による個別相談)

8日	木	14:00～16:00	寒川庁舎	希望者(予約制)
----	---	-------------	------	----------



【問】国保・健康課(健康係) ☎(0879) 26-9908

気軽に♪

ワン

1プラス運動教室 参加者募集

～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&引き算のポイント	国保・健康課 管理栄養士

日 時 1月30日(金) 13:30～15:30

場 所 志度公民館(1階ホール)

準 備 物 動きやすい服装・上靴、
水分補給用の飲み物、汗を拭くタオル

定 員 20名程度(事前申込が必要) 申込期限 1月20日(火)

【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879) 26-9908

糖尿病や高血圧などの
生活習慣病を防ぐため、
メタボ予防に取り組みましょう!



今年度、
最後の教室です!