

3月の健康カレンダー

母子の教室・相談、健康診査

「予約制」の講座・教室は、事前に問い合わせ先へ予約が必要です。

内 容	開催日・当日の受付時間・開催場所	対 象	圏
よい歯づくり講座 【予約制】	5(月)9:00~9:30 所中央保健福祉センター	フッ素塗布を希望する1~3歳児とその保護者	中
	12(月)13:00~13:30 所八尾保健福祉センター		八
	16(金)13:00~13:30 所北保健福祉センター		北
	23(金)13:00~13:30 所南保健福祉センター		南
フッ素塗布【予約制】	5(月)13:00~14:00 所中央保健福祉センター	よい歯づくり講座を受けた1~3歳児	中
	12(月)14:00~15:00 所八尾保健福祉センター		八
	16(金)14:00~15:00 所北保健福祉センター		北
	23(金)14:00~15:00 所南保健福祉センター		南
パパママセミナー【予約制】	3(土)9:00~9:30 所南保健福祉センター	おおむね妊娠5~8か月頃の妊婦とその夫	南
	17(土)9:00~9:30 所北保健福祉センター		北
赤ちゃん教室【予約制】	9(金)9:00~9:30 所中央保健福祉センター	4~6か月児	中
	14(水)9:00~9:30 所大久保ふれあいセンター		大久保
	15(木)9:00~9:30 所西保健福祉センター		西
乳幼児健康相談	8(木)・26(月)9:00~11:00 所中央保健福祉センター	乳幼児とその保護者 ※最寄りの会場を利用してください。	中
	6(火)・20(火)9:00~11:00 所南保健福祉センター		南
	2(金)・16(金)9:00~11:00 所北保健福祉センター		北
	13(火)・20(火)9:00~11:00 所大沢野生涯学習センター		大沢
	2(金)・16(金)9:00~11:00 所大庄地区コミュニティセンター		大山
	6(火)・20(火)9:00~11:00 所八尾保健福祉センター		八
	6(火)・20(火)9:00~11:00 所西保健福祉センター		西
	13(火)10:00~11:00 所山田児童館		八
	6(火)9:00~10:00 所ほそいり保育所		大沢

4か月児・1歳6か月児(1歳6~8か月児)・3歳児(3歳7~8か月児)健康診査は個人通知します。詳しくは問い合わせ先へ。

※保健福祉センターは、「子育て世代包括支援センター」の役割を担っています。気軽に相談してください。

街頭献血

開催日	受付時間	会場
4(日)、18(日)	10:00~16:30	ファボーレ(婦中町下嚮田)
11(日)	9:00~16:30	アピタ富山東店(上富居)

関保健所地域健康課 ☎428-1155
関富山県赤十字血液センター ☎451-5555

まちなか健康カレッジ

◆ふれあい健康講座 ※費用・申込不要。

時間/14:00~14:30

場所/まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

講師/市民病院の看護師、管理栄養士など

開催日	テーマ
1(木)	妊娠糖尿病ってどんな病気なの?
5(月)	あなたの心臓はお元気ですか?~心臓の病気あれこれ~
6(火)	日頃からやろう!感染予防
7(水)	カサカサお肌のスキンケア
8(木)	こどもの事故予防
12(月)	いざという時の応急処置
13(火)	検査結果の見方~総合編~
14(水)	こどものお薬の飲ませ方・使い方
15(木)	災害時に起こる病気について~準備と対策~
19(月)	誤えん性肺炎II~口腔ケア~
20(火)	メンタルケア~こころの健康~
22(木)	認知症の検査について
26(月)	専門医が語る~肝臓がんにならないために大切なこと~
27(火)	骨粗しょう症予防の食事について
28(水)	家族もつらいよ~病気の家族を支える心のケア~
29(木)	健康寿命を延ばしましょう!

関市民病院看護部 ☎422-1112

◆まちなか保健室 ※費用・申込不要。

個別相談 13:00~14:00(健康、子育て、介護などに関する相談)

ミニ講座 14:00~15:00

開催日	テーマ
2(金)	脳卒中の予防と治療について 講師/久保道也さん(済生会富山病院脳神経外科医師)
9(金)	産後ケア応援室の見学や交流 ※妊婦の方対象。
16(金)	骨粗しょう症を予防しましょう 骨密度の測定
23(金)	お薬の正しい飲み方 講師/東海絵美さん(廣貴堂薬局薬剤師)

関まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

糖尿病相談

日時/3月16日(金)9:00~12:00

場所/西保健福祉センター 費用/無料

対象/糖尿病治療中の方、糖尿病予防に関心のある方、またはその家族

申込方法/事前に、電話で、西保健福祉センターへ。

関西保健福祉センター

・問い合わせ先一覧・

中	中央保健福祉センター(星井町二丁目)	☎422-1172
南	南保健福祉センター(蛸川)	☎428-1156
北	北保健福祉センター(岩瀬文化町)	☎426-0050
大沢	大沢野保健福祉センター(高内)	☎467-5812
大山	大山保健福祉センター(上滝)	☎483-1727
八	八尾保健福祉センター(八尾町福島)	☎455-2474
西	西保健福祉センター(婦中町羽根)	☎469-0770