



# (健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

〔申込・詳細〕 保健センター健康・子ども課  
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX511-8499

## 【イルミネーションウォーキング】

大通公園のイルミネーションを見ながらのウォーキングを実施します。運動不足になる冬の季節に一緒に歩きませんか？



◆日時 12月11日(木)午後4時30分～5時30分(受け付けは午後4時から)。

◆集合場所 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

※保健センターから大通公園を通りテレビ塔の下で解散します。

◆対象 区内在住の方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆申込 11月17日(月)～12月3日(水)の午前9時から午後5時までに電話でお申し込みください(ファクス不可)。先着順。

〔申込・詳細〕 健康・子ども課健やか推進係

☎511-7221

## 【大人のための歯みがき教室】

### ～歯周病をしっかり予防!～

◆内容 歯周病予防についてのお話、唾液検査による歯肉の健康チェック、歯周病予防のための効果的な歯磨き方法、歯磨き圧測定など。

◆日時 12月2日(火)午後1時30分～3時(受け付けは午後1時から)。

◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

◆対象 区内在住の方。

◆定員・費用 20人・無料。

◆その他 歯ブラシをご持参ください。



◆申込 11月11日(火)午前9時から電話でお申し込みください(ファクス不可)。先着順。

〔申込・詳細〕 健康・子ども課健やか推進係

☎511-7221

## 【保健センター健康相談等日程】

保健センターでは、皆さんの健康を守るため、下表の各種健康相談や健康診査を行っていますのでご利用ください。

〔申込・詳細〕 健康・子ども課  
☎511-7221



### ◆子どものために

項目	実施曜日	受付時間
4ヶ月児健診 (同時にBCG接種を実施) ※BCG接種のみをご希望の方はお問い合わせください。	第1～3火曜日	午前8時45分～10時
10ヶ月児健診 (再来)	第1～3木曜日	
1歳6ヶ月児健診 奇数月： 第1・3水曜日 偶数月： 第1～3水曜日		
3歳児健診 奇数月： 第1・3月曜日 偶数月： 第1～3月曜日	午後1時～2時	午後1時30分～3時30分
乳幼児精神発達相談 (予約制)	第1～4木曜日	

※健診日が祝日と重なる場合は、翌週になります。

### ◆大人のために

項目	実施曜日	受付時間
妊産婦歯科健診 (予約制)	第1木曜日	午後1時～2時
母性健康相談	第1～3火曜日	午前8時45分～10時
妊産婦健康相談	第1・3木曜日	午後1時～2時
女性の健康相談	第2・4木曜日	
若者の性の健康相談 (予約制：専用☎552-8120)		午後1時～4時
母親教室 (※1・8月は休みます)	第1～4水曜日	午後1時～1時30分
胃がん・大腸がん検診 (予約制・料金はお問い合わせください)	第2金曜日	午前8時45分～10時
エキノコックス症検査 (予約制・無料)		午後1時15分～2時
エイズ検査・相談 (予約制：専用☎552-8120・匿名・無料)	第2・4水曜日	