

- 保健センター ☎89-0610 ●健康福祉センター ☎92-1388 ●音羽福祉保健センター ☎88-7723
- 御津福祉保健センター ☎77-1500 ●休日夜間急病診療所 ☎89-0616 ●消防署 ☎89-0119
- 豊川歯科医療センター ☎84-7757 ●救急医療情報センター ☎(0532) 63-1133



手ばかり教室

手を使って、自分に合った食事バランスと適量を見つけませんか。

日時 2月27日(金) 9:30 ~ 11:30 ▶**会場** 保健センター ▶**対象** 食生活に関心をお持ちの方 ▶**申し込み** 電話で、保



認知症を理解するための講演会

より良い介護をするためには、介護者が心身ともに良い状態であることが求められます。しかし、認知症の方と接している家族は、先の見えない状況の中で、不安や疑問を抱えながら介護をしているのが現状です。

そこで今回は、通所介護で認知症の方と日々接している方を講師に迎え、認知症の方との接し方について学びます。

日時 2月25日(水) 13:30

~ 15:00 ▶**会場** 豊川宝飯医師会(保健センター内) ▶**講師・内容** 通所介護ふるさとの家管理者・中川肇さんによる「認知症と向き合う~ある介護現場責任者のつぶやき~」と題した講演 ▶**対象** 認知症の方への接し方を知りたい方、認知症について学びを深めたい方 ▶**定員** 50人 ▶**申し込み** 2月23日(月)まで受け付け。電話で、市民病院医療相談室(86-1111)へ

健康づくり計画マメ知識辞典

エネルギーの収支を意識して脱メタボ!

今年も1か月が過ぎ、お正月気分も抜けたころだと思いますが、体についてしまった余分な脂肪はありませんか?

体に脂肪がついてしまう原因は、体に入ってくるエネルギー量と出て行くエネルギー量のバランスが関係しています。1日に必要なエネルギーの総量と比べて、摂取エネルギーが多かったり消費エネルギーが少なかったりすると、脂肪がついてしまいます。逆に、摂取エネルギーが少なかったり消費エネルギーが多かったりすれば、脂肪は落ちます。

こんな簡単な原理ですが、それを実践するのは難しいものです。しかし、わずかな量でもエネルギーの収支を意識して、毎日コツコツとやりくりしてみてください。腹囲1cm = 体重1kgに相当する7,000kcalを減らせば、あなたもすっきりおなかの達人! 成功させたい方、保健センターにご連絡ください。役立つ知識・情報を提供いたします。

「健幸標語かるた」を貸し出しています

市では、「健やかに子が育つ」「活動的な85歳をめざそう」を目標に、地域・団体・学校・職場・行政が手を携えて健康づくり運動を展開し、健康なまちづくりを支援する「とよかわ健康づくり計画」を平成17年度に策定しました。

この取り組みをさらに推進するために「わたしとあなたでつくる健康と幸せ」のそれぞれの頭文字を使った「健幸標語かるた(大判20枚)」を、市内の地域・団体・保育園・幼稚園・学校などに貸し出しています。「栄養・食生活」「アルコール」「こころの健康づくり・休養」「身体活動・

運動」「歯の健康」「たばこ」「生活習慣予防」の7つの分野で分かりやすく作られていますので、かるたとしてだけでなく、展示やチラシなどへの掲載にもご利用いただけます。ぜひ、地域の「健幸」づくりにご活用ください。

お申し込みは、直接、または電話で、保健センターへお問い合わせください。





医師による子育て安心教室

小児科医による講話です。妊娠中の方、乳児のお子さんのいる方、気軽にご参加ください。
期日 2月20日(金) ▶ **受付時間** 13:15～13:30 ▶ **会場** 保健センター ▶ **内容** 赤ちゃんの体や心の発達および健康管理について ▶ **持ち物** 母子健康手帳 ▶ **申し込み** 当日、会場へ



育児相談

子育てで、ちょっと困った、ここが心配。そんな時、お気軽に相談を。

期日	会場
2月18日(水)	健康福祉センター
2月23日(月)	保健センター
3月9日(月)	御津福祉保健センター

受付時間 9:30～10:30 ▶
内容 育児・生活習慣の相談、体重測定など ▶ **持ち物** 母子健康手帳、乳児の場合はバスタオル ▶ **申し込み** 当日、会場へ

親子ピタ・コチョコ歯みがき教室

赤ちゃんの歯の手入れの方法を、親子遊びの中で楽しく体験できる教室です。歯磨きを嫌がる1歳ごろからの時期を楽しく乗り越えてみませんか。

期日 2月27日(金) ▶ **受付時間** 13:00～13:15 ▶ **会場** 保健センター ▶ **対象** 平成20年5月生まれの子どもとその保護者 ▶ **持ち物** 母子健康手帳 ▶ **申し込み** 当日、会場へ



乳幼児健診

受付時間 13:00～13:30 ▶ **申し込み** 当日、会場へ ▶ **その他** 4か月児健診では読み聞かせが、1歳6か月児健診ではフッ素塗布が、3歳児健診では尿検査があります。2歳児歯科健診でフッ素塗布の希望者は、640円(おつりのいらないように)が必要です

	期日・会場	対象	持ち物
4か月児健診	2月25日(水) 健康福祉センター	20年10月1日から11月までに生まれた子ども	バスタオル
1歳6か月児健診	2月17日(火) 保健センター	19年8月1日から10月までに生まれた子ども	歯ブラシ
	2月24日(火) 保健センター	19年8月11日から20月までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	2月18日(水) 健康福祉センター	19年2月11日から20月までに生まれた子ども	歯ブラシ、コップ、タオル
	2月26日(木) 保健センター	19年2月21日から28月までに生まれた子ども	
3歳児健診	2月19日(木) 保健センター	17年11月21日から30月までに生まれた子ども	目と耳のアンケート(自宅で実施のこと)

▶ 母子健康手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記具をお忘れなく。
 ▶ 健診受診日に都合が悪い方は、保健センターへご連絡ください。

妊産婦歯科健診

妊婦さんはお口の状態が悪くなりやすく、虫歯や歯周病になりがちです。まずは、お口のチェックを。

期日 2月27日(金) ▶ **受付時間** 13:15～13:30 ▶ **会場** 保健センター ▶ **対象** 妊娠中の方、産後1年以内の方 ▶ **持ち物** 母子健康手帳、筆記用具 ▶ **申し込み** 当日、会場へ

