

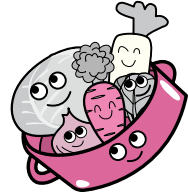
- 保健センター☎89-0610 ●健康福祉センター☎92-1388 ●音羽福祉保健センター☎88-7723
- 御津福祉保健センター☎77-1500 ●休日夜間急病診療所☎89-0616 ●消防署☎89-0119
- 豊川歯科医療センター☎84-7757 ●救急医療情報センター☎(0532)63-1133



食べ方と栄養の相談

「食事のバランスを保つことが大事と分かっていても難しい」など食生活の悩みや不安をお持ちの方は、ご相談ください。
日時 2月28日(火) 9:30～11:30 **会場** 保健センター
内容 管理栄養士による相談

▶申し込み 電話で、保健センターへ



こころの健康相談「ポラリス」

人と会ったり話をしたりすることが苦手、やる気がなく自信が持てないなど、心の悩みをなんとかしたい方やその家族の方、一緒に考える時間を持ちましょう。

日時 2月20日(月) 13:30～15:40(1人1時間程度)
会場 保健センター **内容** 保健師による相談 **申し込み** 電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ

認知症を理解するための講演会

認知症の方との接し方で、困ることはありませんか。今回は介護現場の人から学び、認知症の方と家族が安心して暮らすことを考える内容の講演です。介護者の方、認知症高齢者に関心がある方、ぜひご参加ください。
 なお、この講演会は、認知症サポーター養成講座を兼ねています。

日時 2月28日(火) 13:30～15:00 **会場** 勤労福祉会館 **講師・テーマ** 小規模多機能ホームれんげそう施設長・鈴木佳彦さんによる「安心できる暮らし～認知症の人も家族もみんな～」と題した講演 **定員** 80人 **申し込み** 電話で、保健センターまたは、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

良質な眠りのススメ

心身の健康のためには、良質な眠りを保つことがたいせつです。ぐっすり眠ってすっきり起きるポイントは「早起き、早寝」です。

わたしたちの体には体内時計があり、目覚めから約14時間後には、自然と眠くなるリズムを持っています。つまり、前日の就寝時間で朝、目覚める時間が決まるのではなく、目覚めた時間でその日に眠くなる時間が決まるのです。

このリズムは、もともと私たちに備わっているものですが、夜更かしをしたり食事の時間が乱れたりすると、狂ってしまいます。このリズムを保つために夜の過ごし方もとても重要です。

次のポイントに注意し、良質な睡眠を保ちましょう。

■夜の過ごし方のポイント

- ① テレビや携帯電話などで強い光を浴びない
- ② 明かりを消して暗闇を確保し眠る



一般不妊治療費の助成申請はお早めに

市では、一般不妊治療(体外受精、顕微授精を除くホルモン療法や人工授精など)の費用の一部を助成しています。助成期間は2年間です。平成23年度の助成は、平成23年3月1日から24年2月29日までの治療費が対象です。申請期限は24年3月23日(金)までとなりますのでお早めに申請してください。
対象 ①豊川市に住所があり、一般不妊治療を受けている戸籍上の夫婦②夫婦の年間所得の合計がおおむね730万円未満の方③夫婦とも医療保険に加入している方
助成額 自己負担額の2分の1で上限5万円



プレママ交流会

妊娠中の気になることを、ほかのプレママと話しませんか。

期日・会場 2月14日(火) = 音羽福祉保健センター▷2月15日(水) = 健康福祉センター

▶受付時間 9:45~10:00

▶対象 妊婦とその家族▶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 2月14日(火) 音羽福祉保健センター

2月15日(水) 健康福祉センター

2月27日(月) 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

当日、会場へ



幼児健診

受付時間 13:00~13:30▶申し込み 当日、会場へ▶その他

1歳6カ月児健診ではフッ素塗布があります。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
1歳6カ月児健診	2月22日(水) 保健センター	22年8月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	3月7日(水) 保健センター	22年8月21日から31日までに生まれた子ども	
	3月14日(水) 健康福祉センター	22年9月1日から10日までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	2月21日(火) 保健センター	22年2月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	2月29日(水) 保健センター	22年2月21日から28日までに生まれた子ども	
	3月13日(火) 御津福祉保健センター	22年3月1日から10日までに生まれた子ども	
3歳児健診	2月23日(木) 御津福祉保健センター	20年11月11日から20日までに生まれた子ども	・目と耳の検査用紙(自宅で実施し、受付時に提出) ・採尿容器(健診日の10日前までに郵送。自宅で採尿し、受付時に提出)
	2月28日(火) 保健センター	20年11月21日から30日までに生まれた子ども	
	3月8日(木) 保健センター	20年12月1日から10日までに生まれた子ども	

▶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。

▶受診日や会場の都合が悪い方は、保健センターへご相談ください。

子ども栄養相談

お子さんに合った食事の量や調理方法の工夫、おやつの内容などを、わかりやすくアドバイスします。

日時 2月10日(金) 13:30~▶会場 保健センター▶相談員

小児科医、栄養士▶対象

肥満傾向や食事などについて心配のある入学前の子どもとその保護者▶定員 2~3人▶申し込み

電話で、保健センターへ

電話で、保健センターへ

電話で、保健センターへ

電話で、保健センターへ

電話で、保健センターへ

電話で、保健センターへ

電話で、保健センターへ

電話で、保健センターへ

電話で、保健センターへ

電話で、保健センターへ

電話で、保健センターへ

電話で、保健センターへ

電話で、保健センターへ

電話で、保健センターへ

電話で、保健センターへ

電話で、保健センターへ

