



子どもの健やかな成長には朝食を

子どもたちの健やかな成長にとって、朝食はとてみたいせつです。朝起きたときは、脳も体もエネルギーが不足していますが、朝食を取ることによって、午前中からしっかりと活動することができます。文部科学省の調査では、毎日、朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率や体力合計点が高いことが分かりました。また、イライラしたり、やる気が起こらなかつたりする子どもの割合が減るという結果も出ています。

幼少期に身につけた朝食の習慣は、大人になっても続く傾向にあります。子どもの健康のため、よい食習慣を身につけましょう。



Health and Fitness



● 保健センター 89-0610
 詳しい情報は

心掛け
よう

栄養バランスのいい朝食

朝食は、ご飯やパンだけでなくおかずと一緒に食べると、効果が高まります。味噌汁や野菜スープ、バナナやヨーグルトなどを加え、栄養バランスのよい朝食を取りましょう。

歯の健康フェスティバル

日時 ▶ 6月5日(日)10:00~12:00
会場 ▶ 豊川市歯科医療センター、ウィズ豊川
内容 ▶ ファミリー歯科健診・相談、フッ化物塗布、矯正相談、歯の年齢チェック、歯周病チェックなど
対象 ▶ 就学前の子どもと家族、12歳以下の障害がある子ども
申込 ▶ 当日、会場へ。ただし、障害がある子どもについては予約が必要です。5月31日(火)までに電話で、豊川市歯科医療センター(84-7757)へ



「健康体操の集い」の参加グループを募集

11月19日(土)に総合体育館で開催される健康体操の集いに参加するグループを募集します。希望する方は、5月31日(火)までに、電話で、保健センターへ申し込んでください。なお、参加者は、当日までの準備や反省会までの運営にご協力ください。

乳がん市民公開講座

日時 ▶ 6月4日(土)14:00~15:30
会場 ▶ 市民プラザ(プリオII4階)
講師 ▶ 市民病院乳腺・内分泌外科部長・柄松章司医師
定員 ▶ 150人
申込 ▶ 当日、会場へ

地域巡回健診

対象 ▶ 学校や職場などで受診機会のない15~39歳の方 / 国民健康保険や後期高齢者医療制度の被保険者で、受診券をお持ちの方 / 結核・肺がん検診だけの場合は、15歳以上の方
内容 ▶ 診察、血圧・身体測定、尿・血液検査、結核・肺がん検診(胸部X線撮影、必要に応じ喀痰^{かくたん}検査)
負担金 ▶ 無料(喀痰検査は後日700円)
申込 ▶ 当日、受付時間内に、会場へ
その他 ▶ 各会場100人を超えた場合は、お断りする場合があります

受付時間	9:30~11:00	13:30~15:00	受付時間	13:30~15:00	受付時間	13:30~15:00			
期日	会場		期日	会場	期日	会場			
5月	24日(火)	保健センター	豊川公民館	6月	16日(休)	篠田集落センター			
	25日(水)	麻生田市民館	江島ふれあいセンター		17日(金)	小坂井生涯学習会館	7月		
	26日(木)	いかまい館	一宮生涯学習館		18日(土)	保健センター		1日(金)	武道館
	27日(金)	小坂井生涯学習会館	小坂井生涯学習会館		19日(日)	保健センター		2日(土)	保健センター
	28日(日)	農業者トレーニングセンター	農業者トレーニングセンター		21日(火)	三蔵子公会堂		4日(月)	古宿市民館
	30日(月)	中条市民館	当古公会堂		22日(水)	御油東山集会所		5日(火)	御油公民館 (※1)
6月	31日(火)	保健センター	国府東市民館	23日(木)	いかまい館	6日(水)		千両市民館	
	1日(水)	牛久保公民館	萩市民館	24日(金)	八南公民館	7日(木)	御津福祉保健センター		
	2日(木)	保健センター	御油公民館	26日(日)	保健センター	8日(金)	下長山市民館		
	7日(火)	保健センター	赤坂台老人憩の家	27日(月)	御津福祉保健センター	10日(日)	保健センター		
	8日(水)	小坂井生涯学習会館	小坂井生涯学習会館			11日(月)	桜町市民館		
	9日(木)	桜ヶ丘ミュージアム	桜ヶ丘ミュージアム			12日(火)	中部南市民館		
	10日(金)	平尾市民館	豊川公民館			14日(木)	一宮生涯学習会館		
	14日(火)	音羽福祉保健センター	長沢市民館			15日(金)	小坂井生涯学習会館 (※2)		
	15日(水)	御津福祉保健センター	御津福祉保健センター			19日(火)	音羽福祉保健センター		

(※1) 9:30~11:00は三蔵子市民館でも実施
 (※2) 9:30~11:00は牛久保公民館、18:00~19:30は保健センターでも実施

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
パパママ教室(おふろ講座)	6月 6日(月) 13:15~13:30	妊娠中の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
パパママ教室(安産準備講座)	6月17日(金) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
妊産婦歯科健診	6月13日(月)・27日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
モグモグ教室	6月 9日(休) 9:45~10:00	平成28年 1月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、スプーン、筆記用具を持って会場へ
	6月23日(休) 9:45~10:00	平成28年 1月16日~31日生まれの子ども	
親子ビタ・コチョコ教室	6月 8日(休) 9:45~10:00	平成27年 9月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	6月15日(休) 9:45~10:00	平成25年 7月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
双子ちゃん交流会	6月 3日(金) 9:45~10:00	双子・三つ子を妊娠中の方、平成25年4月2日以降生まれの双子・三つ子の保護者	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	6月 10日(金) 13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	6月 21日(火) 9:30~10:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのための健康体操教室	6月 1日(休) 9:45~10:00	御津福祉保健センター	平成27年11月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	6月 2日(休) 9:45~10:00	いかまい館		
育児相談	6月 1日(休) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	6月14日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	6月15日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	6月22日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		
	6月27日(月) 9:30~10:30	保健センター		

● 乳幼児健診〈受付時間〉13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	6月 9日(休)	平成28年 1月21日~ 1月31日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	6月21日(火)	平成28年 2月 1日~ 2月10日生まれ	
	6月29日(水)	平成28年 2月11日~ 2月20日生まれ	
1歳6か月児健診	6月 1日(休)	平成26年11月21日~11月30日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	6月14日(火)	平成26年12月 1日~12月10日生まれ	
	6月22日(水)	平成26年12月11日~12月20日生まれ	
2歳児歯科健診	6月 3日(金)	平成26年 5月11日~ 5月20日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	6月17日(金)	平成26年 5月21日~ 5月31日生まれ	
	6月24日(金)	平成26年 6月 1日~ 6月10日生まれ	
3歳児健診	6月 2日(休)	平成25年 2月11日~ 2月20日生まれ	当日、目と耳の検査票(自宅で実施したもの)、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って、会場へ
	6月 8日(休)	平成25年 2月21日~ 2月28日生まれ	
	6月16日(休)	平成25年 3月 1日~ 3月10日生まれ	
	6月30日(休)	平成25年 3月11日~ 3月20日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
こころの健康相談	6月 8日(休) 9:30~11:40	こころの相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
	6月27日(月) 13:30~15:40		
健康相談	6月13日(月) 9:00~12:00	健康・歯の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
オリジナル健康体操講習会	6月21日(火) 13:30~15:00	市内に在住の方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ
楽ちん栄養バランス教室	6月22日(水) 10:00~11:45	食事の適量を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
食べ方と栄養相談	6月27日(月) 9:30~11:30	食生活の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)