

保健師だより



## 寒い冬こそ運動をしましょう

本格的な冬を迎え、気温も低くなるこの季節は、運動をすることも敬遠しがちになります。しかし、冬は本来、体温を維持するために熱の生産が活発になり、基礎代謝や運動によるエネルギー消費量が増えやすい時期といわれています。健康づくりに最適な冬に、積極的に運動をしましょう。

### ■冷えを防ぐウォーキング

人は、寒さを感じると、体内の熱を外に逃がさないように血管が収縮し、体が緊張して冷えの状態になります。血行が悪いと体内の熱を末端までうまく運べず、手足に冷えを感じるようになります。また、筋肉の量が少ない人も、体内で十分な熱がつかれず、体の芯から冷えを感じるようになります。

ウォーキングは、血行を促すことや、筋肉を鍛えてエネルギー消費を増やすことに最適です。継続的なウォーキングで冷えを予防することができます。

### ■冬の運動は準備がたいせつ

冬場は血圧が上昇しやすいため、十分にウォーミングアップを行い、急な運動は避けましょう。また、冷たい空気を急に吸い込むと気管支が収縮し、咳などを引き起こしてしまいます。外に出る際には、マスクをするなど、冷たい空気を吸わない工夫も必要です。

### ■運動に最適な服装

運動中に着る衣服の役割は、寒さなどの外部環境の変化から体を保護することと、体から出る熱や湿気などの内部の変化に対して体を快適に保つことです。

運動を始めてすぐは寒さを感じますが、続けるうちに体が温かくなり、汗をかいてきます。厚い服を1枚着るのではなく、簡単に脱ぎ着のできる薄手の服を重ね、体が温まるごとに1枚ずつ脱げるようにしましょう。また、防寒性・保温性があり、汗をすばやく吸収する速乾性のある素材のものを着用しましょう。



Health and Fitness



●保健センター 89-0610  
詳しい情報は



### 防寒アイテムで 快適ウォーキング



首、手首、足首が外気に触れると、肌から熱が逃げて体温が下がります。また、手先や足先は、一旦冷えてしまうとなかなか温まらず、冷えたままの状態が続きます。

風の侵入を防ぐ手袋やマフラーなど、防寒アイテムを上手に取り入れて、快適にウォーキングを楽しみましょう。



### 一般不妊治療費の助成申請

期間 ▶ 平成30年3月30日(金)まで

内容 ▶ 平成29年3月1日から平成30年2月28日までに受けた一般不妊治療(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

対象 ▶ 次のすべてに該当する方①一般不妊治療を受けている戸籍上の夫婦で、少なくとも1人が豊川市に住民票を有している②夫婦の年間所得の合計がおおむね730万円未満③夫婦とも健康保険に加入している

助成額 ▶ 自己負担額の2分の1で上限5万円

その他 ▶ 申請方法などは、保健センターへお問い合わせください

### 健口講座

日時 ▶ 3月1日(木)18:30~20:30

会場 ▶ 勤労福祉会館

講師・内容 ▶ 石巻市雄勝歯科診療所長・河瀬聡一郎さんによる「東日本大震災被災地の歯科医が災害弱者について語る」と題した講話

定員 ▶ 150人

申込 ▶ 電話で、保健センターへ

## 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(おふる講座)	3月 5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 (本物の赤ちゃん抱っこ講座)	3月10日(土) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
パパママ教室(安産準備講座)	3月16日(金) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
妊産婦歯科健診	3月12日(月)・26日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
親子教室 はじめの一步	3月10日(土) 9:45~10:00	平成29年12月・平成30年1月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
モグモグ教室	3月 8日(木) 9:45~10:00	平成29年10月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、大人用スプーン、筆記用具を持って会場へ
	3月22日(木) 9:45~10:00	平成29年10月16日~31日生まれの子ども	
親子ピタコチョコ教室	3月14日(水) 9:45~10:00	平成29年 6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	3月28日(水) 9:45~10:00	平成27年 4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
子ども栄養相談	3月 9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	3月20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	3月 1日(木) 9:45~10:00	いかまい館	平成29年8月生まれの子どもと母	当日、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	3月 7日(水) 9:45~10:00	御津福祉保健センター		
育児相談	3月 7日(水) 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
	3月13日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	3月26日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	3月28日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

### ● 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	3月 1日(木)	平成29年10月11日~10月20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
	3月20日(火)	平成29年10月21日~10月31日生まれ	
	3月27日(火)	平成29年11月 1日~11月10日生まれ	
1歳6か月児健診	3月 7日(水)	平成28年 8月21日~ 8月31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
	3月15日(木)	平成28年 9月 1日~ 9月10日生まれ	
	3月28日(水)	平成28年 9月11日~ 9月20日生まれ	
2歳児歯科健診	3月 2日(金)	平成28年 2月21日~ 2月29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
	3月 8日(木)	平成28年 3月 1日~ 3月10日生まれ	
	3月16日(金)	平成28年 3月11日~ 3月20日生まれ	
	3月30日(金)	平成28年 3月21日~ 3月31日生まれ	
3歳児健診	3月13日(火)	平成26年12月 1日~12月10日生まれ	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、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
	3月23日(金)	平成26年12月11日~12月20日生まれ	
	3月29日(木)	平成26年12月21日~12月31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
健康相談	3月12日(月) 9:00~12:00	生活習慣・健康に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	3月14日(水) 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
	3月26日(月)13:30~15:40		
食べ方と栄養相談	3月26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)
オリジナル健康体操講習会	3月28日(水)10:00~11:30	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