



子どもと水分補給

夏は、熱中症や脱水症の危険が高まる季節です。

子どもは、大人よりも水分補給が多く必要だということをご存知ですか。

体温を調節する能力が未熟な子どもは、尿や汗により体重に対して多くの水分を失う上、呼気や皮膚からの水分排泄が多いという特徴があります。また、体内の水分量を調整する腎臓が十分に発達していないため、脱水症を起こしやすく、大人以上に注意が必要です。

子どもからの「喉が渴いた」を待つのではなく、こまめに水分を与えるとともに、水分の多い食材を取り入れた食事を意識して取らせるようにしましょう。



Health and Fitness



● 保健センター ☎89-0610
 詳しい情報は

水分の多い食材



トマト オクラ きゅうり スイカ 柑橘類 豆腐

こころの健康講演会

日時 ▶ 7月30日(火)

13:30~15:30

会場 ▶ 勤労福祉会館

講師・内容 ▶ 豊橋メイツ睡眠クリニック院長・小池茂文医師による「専門医が伝える!あなたは本当に眠れていますか?~良い睡眠で体も心も元気に~」と題した講演

定員 ▶ 200人

申込 ▶ 電話で、保健センター(95-4803)へ

妊娠を予定・希望する方の成人風しん予防接種の助成

男性も対象になります

対象 ▶ 市内に在住で、妊娠を希望する女性と配偶者、妊娠中の女性の配偶者(風しんにかかったことがある方を除く)

助成金額 ▶ 風しんワクチンは上限3,000円/MR(麻しん・風しん混合)は上限5,000円

申込 ▶ 令和2年3月31日(火)まで、直接、市内の委託医療機関へ。委託医療機関は、市ホームページで確認していただくか、電話で、保健センターへお問い合わせください

その他 ▶ 対象条件に該当した場合は、風しんの抗体検査を無料で受けることができます。詳しいことは、豊川保健所(86-3177)へお問い合わせください

検診車によるがん検診(前期)

費用 ▶ 1項目につき500円

申込 ▶ 7月23日(火)から先着順に受付。直接、または電話(95-0075)で、保健センターへ。WEB予約サービスでも受付

その他 ▶ 申込をした方には、後日郵送で、詳細をお知らせします。乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診の受診間隔は、2年に1回です。また、午後の検診は女性だけです

WEB予約サービスはこちら



市ホームページ

検診項目	対象
結核・肺がん検診 ※	15歳以上の方
胃がん検診(バリウム)	40歳以上の方
大腸がん検診	40歳以上の方
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上の女性
子宮頸がん検診	20歳以上の女性
前立腺がん検診	50~69歳の男性
骨粗しょう症検診	30歳以上の方

※結核・肺がん検診では、喫煙状況に応じて、追加で喀痰検査を行います

期 日	会 場		
	午 前 (全項目)	午 後 (結核・肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、骨粗しょう症検診だけ)	
8月	21日(水)	小坂井生涯学習会館	—
	22日(木)	音羽福祉保健センター	—
	23日(金)	桜ヶ丘ミュージアム	—
	25日(日)	保健センター	保健センター
	26日(月)	いかまい館	—
	28日(水)	保健センター ※	—
	30日(金)	御津福祉保健センター	—
9月	20日(金)	保健センター ※	—
	21日(土)	保健センター	保健センター
	25日(水)	保健センター ※	—

※1歳~未就学児を対象とした託児あり(先着10人)。希望する方は、検診と一緒に申し込んでください

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
女性のための歯っぴー教室	8月23日(金) 13:15~13:30	妊娠を希望する方、妊娠中・産後1年未満の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ パパママ教室	おふる編 8月 5日(月) 13:15~13:30 生活編 8月16日(金) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
子育て安心教室(こころ編)	8月 6日(火) 9:45~10:00	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	8月26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	8月 9日(金) 9:45~10:00 8月23日(金) 9:45~10:00	平成31年 3月 1日~15日生まれの子ども 平成31年 3月16日~31日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョコ教室	8月 7日(水) 9:45~10:00	平成30年11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	8月21日(水) 9:45~10:00	平成28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
子ども栄養相談	8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	8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	8月 7日(水) 9:45~10:00	御津福祉保健センター	平成31年1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
	8月22日(水) 9:45~10:00	いかまい館		
育児相談	8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
	8月21日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	8月26日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	8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	8月 7日(水)	平成31年 3月22日~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(読み聞かせ)もあります
	8月20日(火)	平成31年 4月 1日~ 9日生まれ	
	8月28日(水)	平成31年 4月10日~19日生まれ	
1歳6か月児健診	8月 8日(木)	平成30年 1月22日~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
	8月22日(木)	平成30年 2月 1日~10日生まれ	
2歳児歯科健診	8月 2日(金)	平成29年 7月21日~31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
	8月23日(金)	平成29年 8月 1日~ 9日生まれ	
	8月30日(金)	平成29年 8月10日~21日生まれ	
3歳児健診	8月 1日(水)	平成28年 4月 1日~ 5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
	8月16日(金)	平成28年 4月 6日~13日生まれ	
	8月27日(火)	平成28年 4月14日~21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	8月 5日(月) 9:00~10:00~11:00~	健康・生活習慣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	8月 7日(水) 9:30~10:40~	心の健康に関する相談をしたい方	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
	8月26日(月) 13:30~14:40~		
はじめる健康体操教室	8月23日(金) 13:30~15:00	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ
食べ方と栄養相談	8月27日(火) 9:30~10:30~	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
楽ちん栄養バランス教室 (ぼっち3回コース)	8月29日(水)、9月5日(水) 12日(水)(全3回) 10:00~11:30	食事の適量を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)