



Health and Fitness



「8020めざそう会」会員の登録募集

80歳になっても20本の歯を保つことを目指す「8020運動」の推進と、口の機能を向上させ、最後まで口から食べる幸せを実現するため、「8020めざそう会」会員の登録を募集します。

対象 ▶ 65歳以上の方で、自分の歯(治療歯を含む)が20本以上ありそうな方

申込 ▶ 電話で、保健センター(95-4803)へ

その他 ▶ 登録をした方には、年2回(6月と11月頃)に「8020秘訣講座」のお知らせを郵送します

● 保健センター 89-0610
詳しい情報は

高齢者インフルエンザ定期予防接種

期間 ▶ 令和3年1月31日(日)まで

対象 ▶ 65歳以上の方と60~64歳で身体障害者手帳(心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害)1級をお持ちの方

費用 ▶ 無料

持ち物 ▶ 予診票、健康保険証など住所が確認できるもの

申込 ▶ 対象者には、9月下旬、予診票を送付いたします。希望する方は、予診票の裏面に記載のある実施医療機関に直接、予約をしてください

健康づくり推進員養成講座

時間 ▶ 13:30~15:30

会場 ▶ 保健センター

内容 ▶ 健康に関する情報を地域へ発信し、健康づくりを進めるボランティアを養成する講座

定員 ▶ 15人(先着順)

申込 ▶ 電話で、保健センター(95-4803)へ

期日	内容
11月19日	とよかわ知っ得「健幸(けんこう)情報」
12月 3日	いつでも動ける身体づくり
12月17日	元気に過ごすための原動力 睡眠のパワー、健康には健口(けんこう)づくり
1月14日	手ばかり栄養学
1月28日	市民協働ってなんだらう? 健康な地域づくり、これから私にできること(交流会)

※全5回。いずれも木曜日

地域巡回健診 会場変更(一部)のお知らせ 問合せ先 ▶ 保険年金課(89-2135)

広報とよかわ9月号17ページでお知らせしました「地域巡回健診」について、新型コロナウイルス感染拡大の状況を鑑み、一部の会場を変更します。変更となる会場は、下記の赤字箇所です。予定されていた皆さまには、ご不便、ご迷惑をお掛けしますが、感染防止対策の徹底のため、ご理解いただきますようお願いいたします。なお、感染拡大の状況により、今後も変更、中止となる場合がありますので、最新の情報は市ホームページをご覧ください。



受付時間	9:30~11:00	13:30~15:00
期日	会場	会場
10月	6日(火) 音羽福祉保健センター	-
	7日(水) 保健センター	牛久保公民館
	8日(木) 豊川公民館	農業者トレーニングセンター
	9日(金) 小坂井生涯学習会館	小坂井生涯学習会館
	13日(火) 保健センター(※1)	牛久保公民館
	14日(水) 御津福祉保健センター	御津福祉保健センター
	15日(木) 桜ヶ丘ミュージアム	豊川公民館
	16日(金) -	御油公民館
	19日(月) -	保健センター(※2)
	21日(水) -	御津福祉保健センター
11月	23日(金) -	牛久保公民館
	27日(火) -	-
	28日(水) -	桜ヶ丘ミュージアム
	30日(金) -	豊川公民館
	1日(日) -	保健センター
2日(月) -	ゆうあいの里ふれあいセンター	
4日(水) -	音羽福祉保健センター	
5日(木) -	御津福祉保健センター	

受付時間	9:30~11:00	13:30~15:00
期日	会場	会場
11月	7日(土) -	保健センター
	9日(月) -	ゆうあいの里ふれあいセンター
	10日(火) -	いかまい館
	13日(金) -	桜ヶ丘ミュージアム
	14日(土) -	保健センター
	15日(日) -	保健センター
	16日(月) 保健センター(※1)	保健センター
	17日(火) 豊川公民館	-
	18日(水) いかまい館	一宮生涯学習会館
	19日(木) 小坂井生涯学習会館	小坂井生涯学習会館
20日(金) 音羽文化ホール	音羽文化ホール	
24日(火) 武道館	武道館	
25日(水) 豊川公民館	豊川公民館	
26日(木) 御油公民館	八南公民館	
27日(金) 牛久保公民館	豊川公民館	

(※1) 1歳~未就学児を対象とした託児あり(各回先着10人)。10月13日(火)を希望の方は、10月6日(火)まで、11月16日(月)を希望の方は、11月9日(月)まで、電話で、保健センター(95-4802)へ
(※2) 18:00~19:30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
女性のための歯っぴー教室	11月27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
1回でわかる!産後ライフ教室	11月 2日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
妊産婦歯科健診	11月 9日(月)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
みんなで学ぶ赤ちゃんの気持ち	11月10日(火) 9:45~10:00	生後2・3カ月の子どものと家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
モグモグ教室	11月13日(金) 9:45~10:00	令和 2年 6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
	11月27日(金) 9:45~10:00	令和 2年 6月16日~30日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョコ教室	11月11日(水) 9:45~10:00	令和 2年 2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	11月17日(火) 9:45~10:00	平成29年12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
子ども発達相談	11月 2日(月)13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども栄養相談	11月13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)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのリフレッシュ エクササイズ	11月 6日(金)10:00~10:15	いかまい館	令和2年3月・4月生 まれの子どものと母	希望する日程を選んで、タオル、飲み物を持って会場へ
	11月19日(木)10:00~10:15	御津福祉保健センター		
育児相談	11月 4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
	11月10日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	11月18日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	11月25日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		
	11月30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	11月 4日(水)	令和2年 6月11日~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
	11月12日(木)	令和2年 6月21日~30日生まれ	
	11月24日(火)	令和2年 7月 1日~ 9日生まれ	
1歳6か月児健診	11月11日(水)	対象の方には個別に通知します	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	11月20日(金)		
2歳児歯科健診	11月 6日(金)		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
	11月19日(木)		
	11月27日(金)		
3歳児健診	11月 5日(木)	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	
	11月17日(火)		
	11月25日(水)		

※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	11月 2日(月) 9:00~10:00~11:00~	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	11月11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
	11月30日(月)13:30~14:40~		
食べ方と栄養相談	11月24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 (ばっちり3回コース)	11月25日(水)、12月2日(水)・16 日(水)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)
月!!エクササイズ	11月27日(金)13:30~14:30	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	電話で、保健センターへ(要予約)