保健師だより

フレイルを予防しよう

フレイルは、年齢を重ねて心身の働きや社会的なつながりが弱くなった状態を指します。健康と要介護の中間に位置し、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

元気なうちから「口腔・栄養・運動・社会参加」を意識した生活をすることで、フレイルは予防することができます。日頃から以下のポイントを意識した生活を送るよう心掛けましょう。

ほけん コーナー

Health and Fitness

● 保健センター ☎89−0610

詳しい情報は 豊川市　保健 検索

Check! フレイルを自己診断

		フレイル予防のポイント
☐ お茶や汁物でむせることがある ☐ 半年前に比べ固いものが食べづらい	口腔機能の低下	●食事はよくかんで食べましょう ●口の中を清潔に保ちましょう ●半年に1度は、かかりつけ歯科医院で定期受診しましょう
☐ 1日1、2回しか食事を取らない日がある ☐ ここ半年間で体重が2㌔以上減少した	栄養の偏り	●1日3食、きちんと食事を取りましょう ●たんぱく質を毎食意識して取りましょう ●水分をこまめに取りましょう
☐ 歩くスピードが遅くなった ☐ ここ1年間で転んだことがある	運動機能の低下	●家事や仕事など日常生活を活動的に過ごしましょう ●筋力はいくつになっても維持・向上できます。無理のない範囲で運動しましょう
☐ 週に1回も外出しないことがある ☐ 家族や友人との付き合いがあまりない	社会参加の不足	●友人や家族との会話を楽しみましょう ●趣味や地域の活動に参加してみましょう ●人との関わりを持ちましょう

! あてはまる項目が多ければ多いほど、フレイルの可能性が高いと言えます

男性対象の無料風しん抗体検査

対象 ▶ 市内に在住で、昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性（過去にこの制度を利用して風しん抗体検査を受けた方を除く）

費用 ▶ 無料（抗体検査の結果、抗体が十分でない場合はMR（麻しん風しん混合）ワクチン接種も無料）

申込 ▶ 直接、医療機関へ。医療機関は、市ホームページまたは厚生労働省ホームページで確認できます

その他 ▶ 対象の方には、3月にクーポン券を送付しています

健康体操グループ一覧表への掲載希望グループを募集

市内で自主的に活動している体操グループ（営利目的の団体を除く）を、一覧表で紹介しています。新規加入者の受け入れが可能で、この一覧表への掲載を希望するグループは、5月13日㈮までに、保健センターへお問い合わせください。

男性のための体力アップ教室

日時 ▶ 5月11日〜6月29日の水曜日（全8回）13:30〜15:00

会場 ▶ 総合体育館他

内容 ▶ 初心者向けの体操、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動など

対象 ▶ 市内に在住の男性

定員 ▶ 30人

持ち物 ▶ 運動のできる服装、室内用靴、タオル、飲み物

申込 ▶ 電話で、保健センター（95−4803）へ

新生児聴覚検査費の一部助成

対象 ▶ 令和4年4月1日以降に生まれ、豊川市の住民基本台帳に登録されている生後8週間までの乳児

助成額 ▶ 上限5千円（1人1回だけ）

その他 ▶ 詳しいことは、保健センター（95−4652）へお問い合わせいただくか、市ホームページを確認してください

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
1回でわかる!産後ライフ教室	5月16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	5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
	5月23日(月)13:15〜13:30		
みんなで学ぶ!赤ちゃんのきもち	5月10日(火) 9:45〜10:00	生後2・3カ月の子どもと家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
産後のからだ整え教室	5月13日(金)10:00〜10:15	令和4年1月・2月に出産した方	市ホームページで受付
モグモグ教室	5月13日(金) 9:45〜10:00	令和3年12月 1日〜15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
	5月27日(金) 9:45〜10:00	令和3年12月16日〜31日生まれの子ども	
ママのリフレッシュエクササイズ	5月20日(金)10:00〜10:15	令和3年9月・10月生まれの子どもと母	タオル、飲み物、だっこひも、ヨガマットを持って会場へ(だっこひも、ヨガマットはお持ちの方)
親子ピタ・コチョ教室	5月11日(水) 9:45〜10:00	令和3年8月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	5月17日(火) 9:45〜10:00	令和元年6月生まれの子ども	当日、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	5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
子育て安心教室〜おくち編〜	5月27日(金)13:15〜13:30	勤労福祉会館	妊娠中・産後1年未満の方と家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
育児相談	5月10日(火) 9:30〜10:30	こざかい葵風館	乳幼児と保護者	当日、バスタオルを持って会場へ
	5月18日(水) 9:30〜10:30	音羽福祉保健センター		
	5月23日(月) 9:30〜10:30	保健センター		
	5月25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	5月12日(木)	令和3年12月20日〜31日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(絵本の配布)もあります
	5月17日(火)	令和4年 1月 1日〜11日生まれ	
	5月26日(木)	令和4年 1月12日〜21日生まれ	
1歳6か月児健診	5月18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
	5月25日(水)		
	5月31日(火)		
2歳児歯科健診	5月10日(火)		当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	5月27日(金)		
3歳児健診	5月11日(水)		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
	5月20日(金)		

※共通の持ち物として、母子手帳、問診票、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	5月 9日(月) 9:30〜10:40〜	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	5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)
	5月23日(月)13:30〜14:40〜		
食べ方と栄養相談	5月24日(火) 9:30〜10:40〜	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)
月1! エクササイズ	5月24日(火)13:30〜14:40	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)
歩こう会(赤塚山公園)	5月27日(金)10:00〜11:30(雨天は5月31日(火)に延期)	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	当日、タオル、飲み物を持って、9:45〜10:00に、ぎょぎょランド入口前へ