

保健師だより



花粉症のセルフケア

花粉症は「通年病」とされ、この時期から症状に悩まされている方もいるのではないのでしょうか。特に、雨が降った日の翌日、湿度が低く乾燥した日などは、花粉が飛びやすいといわれています。日頃から、体調を整えるために規則正しい生活を心掛けたり、空気清浄機や加湿器を利用したりするなど、症状を少しでも軽くするような対策をとることが大切です。



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は

日々の健康づくりを見える化「とよかわ健幸マイレージ」に参加しよう

とよかわ健幸マイレージは、健康づくりなどに取り組み、ポイントをためて特典を受けることができる事業です。100ポイント以上ためたチャレンジシートを提出した方全員に、達成賞として、歯ブラシ1本と県内協力店で利用できるまいかカードを差し上げます。また、抽選で商品券などの賞品が当たります。

対象 ▶ 市内に在住、在勤、または在学の18歳以上の方

申込 ▶ 2月28日(火)まで(消印有効)。チャレンジシートを、直接、FAX(89-5960)、または郵送で、保健センター(〒442-0879萩山町3丁目77-1,77-7)へ。市ホームページでも受付。チャレンジシートは、保健センターなどにあります(市ホームページからダウンロード可)



詳しくはこちら

麻しん・風しんワクチン(MR)第2期の定期予防接種はお済みですか

期間 ▶ 3月31日(金)まで

対象 ▶ 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれで、未接種の子ども

費用 ▶ 無料

申込 ▶ 電話で、市ホームページに掲載の委託医療機関へ。市外の医療機関で接種を希望する場合は保健センターで手続きが必要です。事前に、母子手帳をお持ちの上、直接、保健センターへ

その他 ▶ 期間を過ぎると有料になります。接種に必要な予診票をお持ちでない場合は、保健センターへお問い合わせください



委託医療機関はこちら

一般不妊治療費の助成申請

期限 ▶ 3月31日(金)まで

内容 ▶ 令和4年3月1日～令和5年2月28日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 ▶ 次の全てに該当する方①一般不妊治療を受けている夫婦で、少なくとも1人が豊川市に住民票を有している②夫婦とも健康保険に加入している

その他 ▶ 助成額や申請方法など詳しいことは、市ホームページをご覧ください。保健センター(95-4652)へお問い合わせください



詳しくはこちら

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(事実婚を含む)、妊娠中の女性の配偶者(事実婚を含む)(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3000円/MRワクチン(麻しん・風しん混合)は5000円

申込 ▶ 3月31日(金)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



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
プレママ授乳交流会	3月 1日(水) 9:45~10:00	妊娠中の方	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
1回でわかる産後ライフ教室	3月20日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族	
双子ちゃん交流会	3月 3日(金) 9:45~10:00	双子・三つ子を妊娠中の方、双子・三つ子の保護者	
妊産婦歯科健診	3月27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
母乳相談	3月10日(金)・24日(金) 9:00~10:00~11:00~	概ね産後2カ月までの方	電話で、保健センターへ(要予約)
みんなで学ぶ! 赤ちゃんのきもち	3月14日(水) 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	3月 3日(金)10:00~10:15	令和4年11・12月に出産した方	市ホームページで受付(要予約)
モグモグ教室	3月10日(金) 9:45~10:00	令和4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、筆記用具を持って会場へ
	3月24日(金) 9:45~10:00	令和4年10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	3月17日(金)10:00~10:15	令和4年7・8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・コチョコ教室	3月 8日(水) 9:45~10:00	令和4年6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!知っ得栄養教室	3月 7日(水) 9:45~10:00	令和2年4月生まれの子どもと家族	当日、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	3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)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
育児相談	3月 1日(水) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
	3月14日(水) 9:30~10:30	こざかい葵風館		
	3月15日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	3月22日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		
	3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	3月 7日(水)	対象の方には個別に通知します	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16日(水)		
	3月23日(水)		
1歳6か月児健診	3月 1日(水)		当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布布もあります
	3月 9日(水)		
	3月15日(水)		
2歳児歯科健診	3月 3日(金)		当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布布もあります
	3月14日(水)		
	3月24日(金)		
3歳児健診	3月 8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
	3月17日(金)		
	3月22日(水)		

※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	3月 6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	3月 8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)
	3月27日(月)13:30~14:40~		
月1!エクササイズ	3月10日(金)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)
食べ方と栄養相談	3月28日(水) 9:30~10:40~	食生活に関する相談をしたい方	