

メディアとこころの健康講演会 ㊦ 7035

日時▶10月18日(土)13:30~15:30

会場▶文化会館

講師・内容▶予防医療研究所代表・磯村毅医師による「どう守る?デジタルネイティブの子どもの脳」と題した講演

対象▶市内に在住、または在勤の方

定員▶200人(先着順)

申込▶電話で、保健センター(95-4803)へ。FAX(89-5960)、またはHPでも受付

その他▶手話通訳、要約筆記あり。希望する方は、10月10日(金)まで、申込時にお知らせください

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症定期予防接種 ㊦ 6957

対象▶いずれの予防接種も、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

申込▶対象者には、9月下旬に2種類の予防接種の予診票を送付します。接種を希望する方は、案内に記載のある委託医療機関に直接、予約をしてください。また、市外の医療機関で接種する場合は、接種前に手続きが必要です。保健センターへ、直接、またはHPで、申込をしてください

種類	高齢者インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
期間	10月1日~令和8年1月31日	
費用※	1500円	4500円

※ いずれも、生活保護受給世帯・住民税非課税世帯の方は無料。

地域巡回健診(秋健診) ㊦ 6835

対象▶昭和61年4月1日~平成22年4月1日生まれで、学校や職場などで受診機会のない方／国民健康保険や後期高齢者医療制度の被保険者で、受診券をお持ちの方／生活保護受給世帯の方

内容▶診察、血圧・身体測定、尿・血液検査、結核・肺がん検診(胸部X線撮影、必要に応じ喀痰検査)

負担金▶無料。ただし、同一年度内に同じ検査を重複して受診した場合は、全額負担となる場合があります

定員▶午前の部は各75人。午後の部は各60人(保健センター・御津福祉保健センター・こざかい葵風館・いかまい館は各65人)

申込▶9月24日(水)から、HPで先着順に受付。10月1日(水)から、予約専用電話(0570-058-121)でも受付

その他▶結核・肺がん検診だけの受診はできません。また、10月31日(金)・11月10日(月)・19日(水)の午前は、1歳~未就学児を対象とした託児付きの健診を実施します(先着8人)。希望する方は、HPで予約してください

期日	会場	
	午前	午後
10月	20日(月)	— 武道館
	21日(火)	— 豊川生涯学習センター
	23日(木)	— 御津福祉保健センター
	25日(土)	— 保健センター
	28日(火)	— こざかい葵風館
	30日(木)	— 音羽文化ホール
	31日(金)	保健センター 牛久保生涯学習センター
11月	4日(火)	— いかまい館
	5日(水)	— 桜ヶ丘ミュージアム

期日	会場	
	午前	午後
11月	6日(水)	— こざかい葵風館
	7日(木)	— 一宮生涯学習センター
	8日(金)	— 保健センター
	10日(月)	保健センター 武道館
	11日(火)	— 音羽文化ホール
	14日(金)	— 御津福祉保健センター
	18日(火)	— いかまい館
	19日(水)	保健センター 豊川生涯学習センター

予約専用電話 (自動音声)の注意点

- ・生年月日を西暦(8桁)で入力しますので、事前に確認してください
- ・ダイヤル回線電話をご利用の場合、接続後にプッシュ回線への切替が必要です



HEALTH and FITNESS

ほけん コーナー

※ 費用の記載のないものは無料
※ HP: 市ホームページ

● 保健センター ☎ 89-0610

みんなで楽しく歩こう会 ㊦ 6848

日時▶10月23日(木)10:00~11:30(雨天の場合は28日(火)に延期)

会場▶豊川公園

内容▶豊川海軍工廠の歴史に触れられるコースでのウォーキングと健康運動指導士によるミニ講座

対象▶市内に在住の方

持ち物▶タオル、飲み物

申込▶10月22日(水)まで、電話(95-4803)、またはFAX(89-5960)で、保健センターへ。FAXでの申込は①氏名②電話番号③生年月日④「歩こう会」を記載してください

その他▶動きやすい服装で参加。運動制限のある方は、主治医に相談の上、参加してください





幼児が質の良い睡眠を取るために 「生活リズム」を整えよう

「寝る子は育つ」といわれるように、良い睡眠を取ることは幼児の成長・発達に不可欠です。1日の生活リズムを整えるために、次の5つのポイントを心掛けましょう。

1 6～7時の間に起こし、カーテンを開ける

朝の光を浴び、体内時計をリセットすることで、夜の寝付きも良くなります。

2 朝食の時間を決め、日中は体を動かす時間を作る

日中に活動することで、夜ぐっすり眠れるだけでなく、脳や心の発達にも良い効果があります。

3 お昼寝は15時までに

4 就寝1～2時間前に38～40度のお風呂に入れる

入浴後は、一度上がった体温が下がり、寝付きが良くなります。

5 寝る1時間前までにテレビやスマホなどの利用を終わらせ、20時までに寝る準備をする

テレビなどの画面から出るブルーライトは、睡眠ホルモンの分泌を妨げるため、早めに切り上げさせましょう。

★なかなか眠れない場合は…

寝る30分前に部屋を暗くする、お気に入りのぬいぐるみを近くに置く、子守歌・読み聞かせなどを行うことにより、眠りに就きやすくなるといわれています。

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	
妊娠中に知っておこう! 産後ライフ教室～授乳編～	10月 1日(水) 9:45～10:00	妊娠中の方	電話で、保健センターへ(HPでも受付) (要予約)	
妊娠中に知っておこう! 産後ライフ教室～生活編～	10月20日(月)13:15～13:30	妊娠中の方と家族		
妊産婦歯科健診	10月 6日(月)・27日(月) 13:15～13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子健康手帳を持って会場へ	
母乳相談	10月10日(金)・17日(金)・22日(水) 9:30～10:30～	概ね産後3カ月未満の方	電話で、保健センター(95-4652)へ (要予約)	
子育て安心教室(からだ編)	10月16日(木)13:15～13:30	妊娠中の方、産後6カ月未満の方と家族	電話で、保健センターへ(HPでも受付) (要予約)	
産後のからだ整え教室	10月 3日(金)10:00～10:15	令和7年6月・7月に出産した方	HPで受付(要予約)	
モグモグ教室	10月10日(金) 9:45～10:00	令和7年5月生まれの子ども	HPで受付(要予約)。当日、母子健康手帳、バスタオル、筆記用具、大人用スプーン、4か月児健診で配布された離乳食のチラシを持って会場へ	
子育て世代の リフレッシュエクササイズ	10月17日(金)10:00～10:15	令和7年2月・3月生まれの子どもと親	HPで受付(要予約)	
カミカミ歯っぴ～教室 (離乳食後期&歯みがき教室)	10月 8日(水) 9:45～10:00	令和7年1月生まれの子ども	当日、母子健康手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ	
子ども栄養相談	10月10日(金) 13:30～14:30～	就学前の子ども	電話で、保健センター(95-4653)へ (要予約)	
教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
育児相談	10月 1日(水) 9:30～10:30	いかまい館	乳幼児と家族	当日、母子健康手帳、バスタオルを持って会場へ
	10月14日(火) 9:30～10:30	こざかい葵風館		
	10月15日(水) 9:30～10:30	音羽福祉保健センター		
	10月27日(月) 9:30～10:30	保健センター		

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
こころの健康相談	10月 2日(木) 13:30～14:40～	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)
	10月20日(月) 9:30～10:40～		
健康相談	10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)
食べ方と栄養相談	10月28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)