

## わかる!身につく!バランスごはん塾 ㊟ 6942

日時▶ 11月28日(金)13:30~15:00  
 会場▶ 中央図書館  
 内容▶ 「老けない食事」と題した管理栄養士による講座  
 定員▶ 25人(先着順)  
 申込▶ 11月25日(火)まで、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▶ 健診結果をお持ちの方は持参してください



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

## 健康づくり推進員養成講座 ㊟ 6987

時間▶ 13:30~15:30  
 会場▶ 保健センター  
 内容▶ 食事や運動など健康に関する情報を地域へ発信し、健康づくりをすすめるボランティアを養成する講座  
 定員▶ 20人(先着順)  
 持ち物▶ 筆記用具  
 申込▶ 11月4日(火)まで、電話で、保健センター(95-4803)へ。HPでも受付  
 その他▶ 受講後、希望する方は健康づくり推進員になることができます

期日	内容
11月 5日	とよかわ知っ得「 <sup>けんこう</sup> 健康情報」「がん検診の知っ得情報」
12日	知って得する!手ばかり栄養学
19日	健康には健口づくり
26日	いつでも動ける身体づくり
12月 3日	健康な地域づくり、これから私にできること

※全5回。いずれも水曜日。11月26日だけ、室内シューズと運動ができる服装で参加。

## わくわく元気Labo ~遊びにおいてよカラダ歯びねすDAY~ ㊟ 6842

期日▶ 11月7日(金)  
 申込▶ 当日、会場へ



会場	イオンモール豊川1階ノースコート(白鳥町)	イオンモール豊川1階こもれびコート(白鳥町)
時間	10:00~(最終受付は14:00)	10:30~(最終受付は14:00)
講師・内容	「いい歯の日」お楽しみ体験コーナー(口臭チェック体験など)	豊川市医師会・野本和希医師監修による血糖値の測定 ロコモチェックコーナー(足の筋力を測定する立ち上がりテストや、健康運動指導士によるアドバイスなど)
対象・定員	—	18歳以上の方で150人(先着順)

## 検診車によるがん検診(冬検診) ㊟ 7034

対象▶ 市内に在住で、令和8年4月1日時点で各検診の対象年齢になる方(勤務先などで受診する機会のある方を除く)  
 申込▶ 11月4日(火)から、各日2週間前までHPで先着順に受付。11月7日(金)から、電話(95-0075)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・子宮頸がんの無料クーポン券(6月送付)のある方は、対象年齢でなくても受診できます。また、午後の検診は女性だけです

検診名	対象年齢	会場	
		午前 (全検診)	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】
結核・肺がん検診	16歳以上	保健センター	保健センター
胃がん検診 (バリウム)	44歳以上(偶数年齢)	保健センター※	—
大腸がん検診	40歳以上	桜ヶ丘ミュージアム	—
乳がん検診 (マンモグラフィ)	40歳以上(偶数年齢)(女性)	音羽福祉保健センター	—
子宮頸がん検診	20歳以上(偶数年齢)(女性)	保健センター	保健センター
前立腺がん検診	50~70歳(偶数年齢)(男性)	保健センター※	—
骨粗しょう症検診	30歳以上	保健センター	—

※ 1歳~未就学児を対象とした託児あり(先着8人)。希望する方は、検診申込時にHPで予約してください。





## プレコンセプションケアを知ろう

「プレコンセプションケア(プレコン)」とは、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことです。性別を問わず、若い頃から性や健康に関する正しい知識を得て健康的な生活を送ることは、将来の健やかな妊娠や出産の土台となり、次世代を担う子どもの健康の可能性を広げます。また妊娠・出産に関わらず、人生をより豊かに生きるための選択肢を増やすことにもつながります。この機会に毎日の生活習慣を見直してみましょう。

### プレコンを実践しよう！

- バランスの良い食事や適度な運動を心掛ける
- 自分の適正体重を保つ
- ストレスをためこまないように、自分に合った発散方法を見つける
- 質の良い睡眠を取る
- 将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考える など



## 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～	11月 5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～	11月10日(月)13:15～13:30	妊娠中の方と家族	
妊産婦歯科健診	11月17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
子育て安心教室(おくち編)	11月20日(木)13:15～13:30	妊娠中の方・産後1年未満の方と家族	電話で、保健センターへ(HPでも受付) (要予約)
母乳相談	11月 7日(金)・14日(金)・26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)
みんなで学ぶ!赤ちゃんの気持ち	11月11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(HPでも受付) (要予約)
産後のからだ整え教室	11月 7日(金)10:00～10:15	令和7年7月・8月に出産した方	HPで受付(要予約)
モグモグ教室	11月14日(金) 9:45～10:00	令和7年6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	11月21日(金)10:00～10:15	令和7年3月・4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)	11月12日(水) 9:45～10:00	令和7年2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	11月14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	11月11日(火) 9:30～10:30	こぞかい葵風館	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
	11月17日(月) 9:30～10:30	保健センター		
	11月26日(水) 9:30～10:30	御津福祉保健センター		

## 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	11月 6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)
	11月17日(月) 9:30～10:40～		
健康相談	11月10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	11月25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)