

わかる!身につく!バランスごはん塾

▼ 健康推進課 ☎ 95-4803 ☎ 6942

日時 ▶ 11月27日(金) 13:30～15:00

会場 ▶ 総合保健センター(白鳥町兎足1-5)

内容 ▶ 栄養について管理栄養士などが分かりやすく伝える講座

対象・定員 ▶ 市内在住の方で、25人(先着順)

申込 ▶ 11月26日(木)まで、電話、またはFAX(89-5960)で、健康推進課へ。11月24日(火)まで、HPでも受け付け

その他 ▶ 健診結果をお持ちの方は持参してください



わくわく元気Labo ～「いい歯の日」よく噛むといいことあるよ～

▼ 健康推進課 ☎ 95-4803 ☎ 6842

期日 ▶ 11月6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	10:00～14:30(最終受付は14:00)		10:15～14:30(最終受付は14:00)
内容	● 噛む力チェック ● 握力チェック	血糖値の測定	● 口コミチェック ● 骨の健康度チェック ● 最新AIによる姿勢分析
対象・定員	どなたでも	18歳以上の方で150人(先着順)	どなたでも

メディアとこころの健康講演会

▼ 健康推進課 ☎ 95-4803 ☎ 7035

日時 ▶ 11月14日(土) 13:30～15:30

会場 ▶ 総合保健センター

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・定員 ▶ 市内に在住、または在勤の方で100人(先着順)

申込 ▶ 電話、またはFAX(89-5960)で健康推進課へ。HPでも受け付け

その他 ▶ 手話通訳、要約筆記あり。希望する方は、11月6日(金)まで、申込時に予約してください

検診車によるがん検診(11月実施)

▼ 健康推進課 ☎ 95-4802 ☎ 7034

対象 ▶ 市内に在住で、令和9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 ▶ 10月13日(火)から、HPで先着順に受け付け。10月19日(月)から、予約専用電話(050-1793-1040)で受け付け。10月23日(金)は、直接、健康推進課(総合保健センター2階)でも受け付け

その他 ▶ 各日の定員に達した場合、または検診日の3週間前に受け付け終了です。申し込みをした方には、後日郵送で、詳細をお知らせします。午前の検診は偶数年齢の方だけです。乳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

検診名	対象年齢
結核・肺がん検診	16歳以上
胃がん検診(バリウム)	46歳以上(偶数年齢)
大腸がん検診	40歳以上
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上(偶数年齢)(女性)
子宮頸がん検診	20歳以上(偶数年齢)(女性)
前立腺がん検診	50～70歳(偶数年齢)(男性)
骨粗しょう症検診	30歳以上

期日	会場	
	午前 (全検診)	午後 【結核・肺がん、大腸がん、前立腺がん、骨粗しょう症検診だけ】
11月	13日(金)	総合保健センター※
	17日(火)	総合保健センター※
	18日(水)	御津福祉保健センター
	19日(木)	こぞかい葵風館
	25日(水)	いかまい館
	26日(木)	音羽福祉保健センター
	28日(土)	総合保健センター

※ 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。



妊娠中の食事

妊娠中の食事は、お母さんの健康とおなかの赤ちゃんが健やかに育つためにとても大切です。特に、葉酸は、妊娠前から妊娠初期に取ることで赤ちゃんの神経管閉鎖障害のリスクを減らすだけでなく、妊娠期を通じて赤ちゃんの細胞分裂や成熟を助ける重要な栄養素です。ホウレン草やブロッコリー、レバーなどに多く含まれています。

つわりなどで食欲がないときは、食べられるときに無理のない量を摂取し、水分すら取れない場合は我

慢せず受診してください。料理をするのが負担なときは、家族に頼ったり、市販の惣菜や冷凍食品などを活用したりしましょう。妊娠中の食事の基本は、「量より質」です。かつお節やごま、わかめ、のりなどを取り入れることで手軽に栄養素を増やせます。

また、日頃から食品の品目数を増やすことを意識するだけでも栄養バランスは整いやすいです。1日3食規則正しく食べることを意識し、健やかに過ごしましょう。



すくすく広場

会場 ▶ 総合保健センター（白鳥町兎足1-5）、またはオンライン

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 4日(水) 9:45～10:00	妊娠中の方	電話で、母子保健課(95-4652)へ (HPでも受け付け)(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16日(月)13:15～13:30	妊娠中の方と家族	
子育て安心教室(おくち編)	11月19日(木)13:15～13:30	妊娠中の方・産後1年未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	11月17日(火)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	11月 6日(金)・13日(金)・25日(火) 9:30～10:30～	おおむね産後3カ月未満の方	電話で、母子保健課(95-4652)へ (要予約)
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カ月の子どもと家族	電話で、母子保健課(95-4652)へ (HPでも受け付け)(要予約)
オンライン育児相談	11月30日(月) 9:30～10:15～	乳幼児と家族	HPで受け付け(要予約)
育児相談	11月30日(月) 9:30～10:30		当日、母子健康手帳、バスタオルを持って会場へ
産後ママのからだ整え教室	11月 6日(金)10:00～10:15	令和8年7・8月に出産した方	HPで受け付け(要予約)
モグモグ教室	11月13日(金) 9:45～10:00	令和8年6月生まれの子ども	HPで受け付け(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20日(金)10:00～10:15	令和8年3・4月生まれの子どもと親	HPで受け付け(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11日(水) 9:45～10:00	令和8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13日(金) 13:30～14:30～	就学前の子ども	電話で、母子保健課(95-4653)へ (要予約)

けんこう広場

会場 ▶ 総合保健センター（白鳥町兎足1-5）、またはオンライン

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	11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、健康推進課(95-4803)へ (要予約)
こころの健康相談	11月19日(木)10:00～11:00～ 13:30～14:30～	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話(95-0783)へ (要予約)
オンライン食べ方と栄養相談	11月19日(木)14:00～	食生活に関する相談をしたい方	HPで受け付け(要予約)
食べ方と栄養相談	11月24日(火) 9:30～10:40～		電話で、健康推進課(95-4803)へ (要予約)