

保健師だより

## 認知症を予防しましょう

認知症の予防には、バランスの取れた食生活のもと、脳や体を積極的に使うことが有効です。周囲の人とおしゃべりしたり、趣味の活動範囲を広げたりすることも脳の刺激になります。普段の生活に適度な運動と脳のトレーニングを取り入れることを心掛けましょう。



Health and Fitness

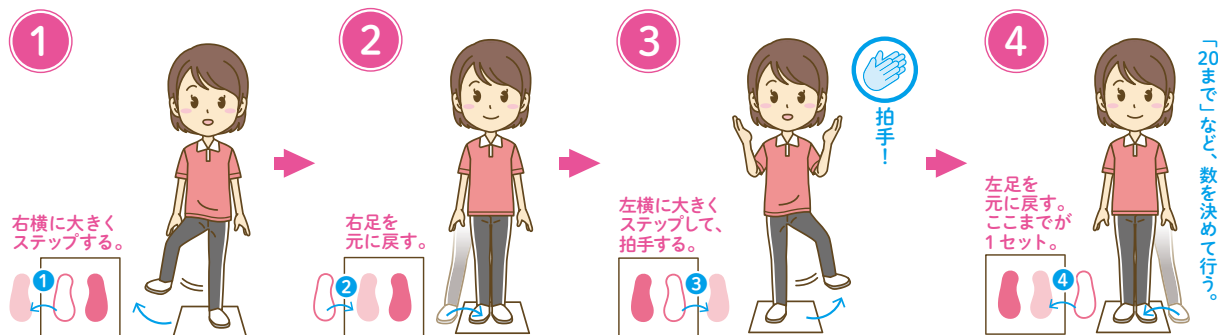


● 保健センター 89-0610  
詳しい情報は 豊川市 保健 検索

### 「コグニサイズ」を知っていますか

コグニサイズは国立長寿医療研究センターが考案した、コグニション(認知)、エクササイズ(運動)を組み合わせた認知症予防運動プログラムです。間違えてもよいので楽しみながら取り組んでみましょう。ここでは、コグニサイズの例として、自宅で一人でもできるコグニステップを紹介します。

以下の動作を1・2・3・4と号令をかけながら行い、3の倍数で拍手をしましょう。



### 予約制の地域巡回健診を実施します

今年度地域巡回健診を受けられなかった方を対象とした集団健診を追加で実施します。

期日 ▶ 1月22日(土)・26日(水)・27日(木)

受付時間 ▶ 9:00～11:00

会場 ▶ 保健センター

対象 ▶ 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／昭和57年4月2日～平成18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／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

定員 ▶ 各75人(先着順)

負担金 ▶ 無料

申込 ▶ **事前予約が必要**です。次のいずれかの方法で予約してください

1 1月11日(火)8:30から、市ホームページで受付(各回先着30人)

2 1月12日(水)から、直接、または電話で、保健センター(95-0075)へ

1、2を合わせた申込数が、各回の定員に達した場合は、受付終了となります

WEB予約サービス  
はこちらから



市ホームページ

### こころの健康講演会

日時 ▶ 2月16日(水)13:30～15:00

会場 ▶ 小坂井文化会館

講師・内容 ▶ 藤田医科大学医学部精神神経科学教授・内藤宏医師による「～こころに栄養を～コロナ禍でのこころの持ち方」と題した講演

定員 ▶ 120人

申込 ▶ 2月15日(火)まで、電話(95-4803)、またはFAX(89-5960)で、保健センターへ

その他 ▶ 手話通訳、要約筆記あり。希望する方は、電話、またはFAXで、保健センターへ

## 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 | 2月21日(月) 9:15～ 9:30                        | 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        | 2月14日(月)13:15～13:30<br>2月28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           |
| 双子ちゃん交流会       | 2月 4日(金) 9:45～10:00                        | 双子・三つ子を妊娠中の方、平成30年4月2日以降生まれの双子・三つ子の保護者           | 電話で、保健センターへ(要予約)              |
| モグモグ教室         | 2月18日(金) 9:45～10:00<br>2月25日(金) 9:45～10:00 | 令和 3年 9月 1日～15日生まれの子ども<br>令和 3年 9月16日～30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     |
| 親子ピタ・コチョコ教室    | 2月 9日(水) 9:45～10:00                        | 令和 3年 5月生まれの子ども                                  |                               |
| 1歳からの子育て安心教室   | 2月 1日(火) 9:45～10:00                        | 1歳3カ月～1歳6カ月の子どもと保護者                              | 電話で、保健センターへ(要予約)              |
| もうすぐ3歳!知っ得教室   | 2月15日(火) 9:45～10:00                        | 平成31年 3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        | 2月18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                                     |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|
| ママのリフレッシュエクササイズ | 2月 4日(金)10:00～10:15<br>2月18日(金)10:00～10:15                                               | いかまい館<br>御津福祉保健センター                      | 令和3年6月・7月生まれの子どもと母 | 希望する日程を選んで、タオル、飲み物、だっこひも(お持ちの方)を持って会場へ |
| 育児相談            | 2月 2日(水) 9:30～10:30<br>2月 8日(火) 9:30～10:30<br>2月16日(水) 9:30～10:30<br>2月28日(月) 9:30～10:30 | いかまい館<br>こざかい葵風館<br>音羽福祉保健センター<br>保健センター | 乳幼児と保護者            | 当日、バスタオルを持って会場へ                        |

## ● 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   | 2月 1日(火)<br>2月10日(水)<br>2月24日(水) | 令和3年 9月11日～18日生まれ<br>令和3年 9月19日～30日生まれ<br>令和3年10月 1日～ 9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             |
| 1歳6か月児健診 | 2月 8日(火)<br>2月15日(火)             | 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                      |
| 2歳児歯科健診  | 2月 4日(金)<br>2月25日(金)             |                                                             | 当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です            |
| 3歳児健診    | 2月 2日(水)<br>2月 9日(水)<br>2月16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 |
|          |                                  |                                                             |                                                 |
|          |                                  |                                                             |                                                 |

※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                              |
|---------------------------|----------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| 楽ちん栄養バランス教室(おいしく減塩!高血圧対策) | 2月 2日(水)10:00～11:30                          | 食事の適量を学びたい方           | 電話で、保健センターへ(要予約)                |
| 健康相談                      | 2月 7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                  | 2月 9日(水) 9:30～10:40～<br>2月21日(月)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) |
| 月1! エクササイズ                | 2月21日(月)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                  | 2月22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)                |