

- 保健センター ☎89-0610 ●健康福祉センター ☎92-1388 ●音羽福祉保健センター ☎88-7723
- 御津福祉保健センター ☎77-1500 ●休日夜間急病診療所 ☎89-0616 ●消防署 ☎89-0119
- 豊川歯科医療センター ☎84-7757 ●救急医療情報センター ☎(0532) 63-1133



「ながら」で体操教室

とよかわ健康づくり計画では、「からだを動かすことを好きになろう」を目標に、「自分に合った運動を知って習慣化する」ことを応援しています。

この教室では、いつでもどこでも何かしながら気軽にできる運動「ながら運動」を紹介します。

日時 10月7日(火)・14日(火)で全2回。10:00～11:30 ▶
会場 御津体育館 ▶**対象** 市内

に在住の方 ▶**定員** 30人 ▶**持ち物** 運動のできる服装、室内用靴、タオル、飲み物 ▶**申し込み** 9月16日(火)から受け付け。電話で、保健センターへ



手ばかり教室

手を使って、自分に合った食事バランスを見つけませんか。

日時 9月26日(金) 13:30～15:30 ▶**会場** 保健センター ▶**対象** 食生活に疑問をお持ちの方 ▶**申し込み** 電話で、保健センターへ



認知症を学ぶ会「わかば会」

わかば会では、同じような立場の人たちが集まり、悩みを話したり聞いたりしながら、認知症という病気をさまざまな面から学び合っています。

日時 9月19日(金) 13:30～15:00 ▶**会場** 保健センター ▶**対象** 介護者、認知症高齢者に関心がある方 ▶**申し込み** 当日、会場へ

40健診を受けましょう

市では、40歳の方を対象として「40健診」を無料で行っています。対象者には、右表の日程で受診券を送付します。

受診期間の終了間際になると、希望どおり受診することが難しくなります。受診券が届いたら、早めに受診することをお勧めします。

診(女性だけ)、子宮頸部がん検診(女性だけ) ▶**申し込み** 電話で、各医療機関へ ▶**その他** 受診券を無くした場合は、保健センターへ、ご連絡ください

誕生月	受診券発行月	受診期間
8月～11月	7月2日(発行済)	11月29日まで
12月～3月	10月中旬	11月～2月

一般不妊治療費の助成事業を実施しています

市では、一般不妊治療(体外受精を除くホルモン療法や人工授精など)を受けた方を対象として、その費用の一部を助成しています。

対象は、市内在住で、前年の所得の合計が730万円未満のご夫婦です。年間5万円を上限として2年間、治療費の自己負担額の2分の1を助成します。

詳細については、保健センターへ、お問い合わせください。

くわしいことは、広報「とよかわ」4月1日号に折り込みの「ほけん特集号」をご覧ください。

対象者 昭和42年4月1日～44年3月31日生まれの方。ただし、平成20年4月以降に市の健診を受診した方や、会社などで受診する機会のある方はご遠慮ください ▶**実施項目** 肺がん検診、胃・大腸がん検診、歯周病健診、肝炎検査、乳がん検



健診で自分の体を知ろう!



妊産婦歯科健診

妊婦さんは、虫歯や歯周病になりやすくなります。まずは、お口のチェックを。

期日 9月26日(金) ▶受付時間 13:15~13:30 ▶会場 健康福祉センター ▶対象 妊娠中の方、産後1年以内の方 ▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具 ▶申し込み 当日、会場へ

乳幼児健診

受付時間 13:00~13:30 ▶申し込み 当日、会場へ ▶その他 4か月児健診では読み聞かせが、1歳6か月児健診ではフッ素塗布が、3歳児健診では尿検査があります。2歳児歯科健診でフッ素塗布の希望者は、640円(おつりのいらないように)が必要です

	期日・会場	対象	持ち物
4か月児健診	9月24日(水) 保健センター	20年5月1日から10月までに生まれた子ども	バスタオル
1歳6か月児健診	9月16日(火) 保健センター	19年3月1日から12月までに生まれた子ども	歯ブラシ
	9月25日(木) 音羽福祉保健センター	19年3月13日から20月までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	9月17日(水) 御津福祉保健センター	18年9月11日から17月までに生まれた子ども	歯ブラシ、コップ、タオル
	9月30日(火) 保健センター	18年9月18日から30月までに生まれた子ども	
3歳児健診	9月18日(木) 保健センター	17年6月21日から30月までに生まれた子ども	目と耳のアンケート(自宅で実施のこと)

▶母子健康手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記具をお忘れなく。
▶会場をご確認のうえ、お出かけください。

子ども栄養相談

お子さんに合った食事の量や調理方法の工夫などについて、小児科医と栄養士がわかりやすくアドバイスします。

日時 10月10日(金) 13:30~ ▶会場 保健センター ▶相談員 小児科医、栄養士 ▶対象 肥満傾向や食事などについて、心配のある入学前の子どもとその保護者 ▶定員 2~3人 ▶申し込み 電話で、保健センターへ

親子ピタ・コチョコ歯みがき教室

期日 9月26日(金) ▶受付時間 13:00~13:15 ▶会場 健康福祉センター ▶対象 平成19年12月生まれの子どもの保護者 ▶持ち物 母子健康手帳 ▶申し込み 当日、会場へ

育児相談

子育てで、ちょっと困った、ここが心配。そんな時、お気軽に相談を。

期日 9月22日(月) 保健センター
10月15日(水) 健康福祉センター
受付時間 9:30~10:30 ▶内容 育児・生活習慣の相談、体重測定など ▶持ち物 母子健康手帳、乳児の場合はバスタオル ▶申し込み 当日、会場へ



おやこ健康体操教室

とよかわ健康づくり計画では、「親子でからだを使って遊ぶ」ことを応援しています。

子育て中で、体を動かしたいけれどその機会がない方、家で子どもといっしょにできる体操や遊びを見つけてみませんか。

親子で気持ちよくからだを動かす中で、子どもの成長を実感できます。

日時 10月9日から11月27日までの毎週木曜日で全8回。10:00~11:00 ▶会場 健康福祉センター ▶対象 おおむね6か月から10か月までの子どもとその保護者 ▶定員 25組 ▶持ち物 運動のできる服装、タオル ▶申し込み 9月17日(水)から、先着順に受け付け。電話で、保健センターへ