

- 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

3月の予防接種

受付時間 13:45～14:30 ▶
対象 ポリオ＝生後3か月以上7歳6か月未満で、今までに1回接種、または接種したことがない子ども▷BCG＝生後6か月未満の子ども▶**持ち物** 母子健康手帳、赤ちゃんノートの予診票▶**申し込み** 当日、会場へ

■ポリオ

期 日	会 場
3月2日(月)	保健センター
3月16日(月)	御津福祉保健センター
3月23日(月)	保健センター

■BCG

期 日	会 場
3月6日(金)	健康福祉センター
3月27日(金)	保健センター



一般不妊治療費の助成を行っています

市では、一般不妊治療(体外受精、顕微授精を除くホルモン療法や人工授精など)の費用の一部を助成しています。

平成20年度の申請は、20年3月1日から21年2月28日までの治療費が対象となり、申請期限は21年3月19日(木)までです。

詳細については、保健センターへ、お問い合わせください。



高齢者体力チェック

「かんたん体力チェック」で、自分の体力がどれくらいなのか、ちょっと体を動かして調べてみませんか。

くわしいことは、介護高齢課(89-2173)へ、お問い合わせください。

期日・時間・会

期 日	時 間	会 場
12日(木)	9:45～11:00	農業者トレーニングセンター
16日(月)	13:45～15:00	御津福祉保健センター
17日(火)	9:45～11:00	保健センター

健康相談

日時・会場 下表のとおり▶**対象** 健康についてお悩みの方▶**申し込み** 電話で、保健センターへ

日 時	会 場
3月10日(火) 13:30～15:30	保健センター
3月26日(木) 9:30～11:30	音羽福祉保健センター

※1人1時間程度(予約制)

場 下表のとおり▶**内容** 握力、長座体前屈、開眼片足立ちなど、日常生活に必要な体力の測定▶

対象 自分の体力を知りたい高齢者▶**申し込み** 当日、会場へ

心のケア「ポラリスの会」

人と会ったり話をしたりすることが苦手、やる気がなく自信が持てない、生活のリズムが乱れているなど、心の病を心配している方やその家族の方、気軽にご参加ください。

日時 3月11日(水) 9:30～1人1時間程度(予約制)▶

会場 保健センター▶**内容** 保健師による心の相談▶**申し込み** 電話で、保健センターへ



食べ方と栄養相談

「何をどのくらい食べていいの?」「バランスの良い食事とは?」など、食事についての相談を受け付けます。

生活習慣に気を付けながら、楽しく食べるコツを一緒に考えていきましょう。

日時 3月6日(金) 13:30～15:30▷3月17日(火) 9:30～11:30で、1人1時間程度(予約制)▶**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



モグモグ教室

期日 3月12日(木)・26日(木)
 ▶受付時間 9:45～10:00
 ▶会場 保健センター ▶対象
 平成20年10月生まれの子ども
 とその保護者 ▶内容 離乳食に
 ついての講話など ▶持ち物 母
 子健康手帳、バスタオル、スプ
 ーン、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	3月4日(水) 御津福祉保健センター	20年10月12日から17日 までに生まれた子ども	バスタオル
	3月12日(木) 保健センター	20年10月18日から31日 までに生まれた子ども	
1歳6か月児 健診	3月5日(木) 保健センター	19年8月21日から31日 までに生まれた子ども	歯ブラシ
2歳児歯科健診	3月10日(火) 保健センター	19年3月1日から12日 までに生まれた子ども	歯ブラシ
3歳児健診	3月3日(火) 保健センター	17年12月1日から12日 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)
	3月11日(水) 御津福祉保健センター	17年12月13日から20日 までに生まれた子ども	

▶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。
 ▶健診受診日に都合が悪い方は、保健センターへご連絡ください。

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、わかりやすくアドバイスします。
 日時 3月13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

おふろ講座

妊婦や家族の方が赤ちゃんとおふろの時間を楽めるよう、おふろの入れ方を体験します。
 期日 3月6日(金) ▶受付時間 13:15～13:30 ▶会場 保健センター ▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具 ▶申し込み 当日、会場へ

歯っぴ～スマイル講演会

妊婦さんは、虫歯や歯周病の菌が繁殖しやすくなります。そして、妊婦さんの口の中の環境は、産まれてくる赤ちゃんの歯にも大きく影響します。
 そこで、歯科医師と歯科衛生士が講師となって、妊娠による虫歯や歯周病のリスクについての講演と、歯周病予防に欠かせないデンタルフロスの使い方の紹介を行います。

赤ちゃんのためにも自分のためにも、ぜひご参加ください。
 日時 3月11日(水) 13:30～15:00 ▶会場 保健センター ▶対象 妊娠中の方 ▶定員 50人 ▶持ち物 母子健康手帳 ▶申し込み 2月23日(月)から受け付け。電話で、保健センターへ



予防接種はお済みですか？

2月28日から3月8日まで「子ども予防接種週間」です。本年度内に6歳・13歳・18歳になる方を対象とした2期・3期・4期の麻しん風しん予防接種は、自己負担なしで接種できる期限が平成21年3月31日までです。まだ接種していない方は、この機会や春休みを利用して接種を受けましょう。