

- 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



かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、日ごろから、ちょっとした病気の時に診察してもらっている身近な医師のことです。普段の健康状態を把握しているので、もしもの時も素早い対応ができ、予防を含め、健康管理や生活改善についての相談・アドバイスを受けることができます。

また、他の病院と連携しているので、入院や検査などが必要な場合は、症状に合った適切な専門医療機関を紹介してくれます。そして必要な場合には高度な医療をすぐに受けることができます。

日ごろから家族の病状・病歴、健康状態を把握している、かかりつけ医を持ちましょう。そして、なるべくかかりつけ医の診療時間内に受診しましょう。



健康相談

「健康診断結果の見方がわからない」「自分はメタボリックシンドロームではないか？」など、健康について、個別に相談に応じます。

日時 12月13日(月) 9:00～12:00 ▶会場 保健センター ▶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

心の健康相談「ポラリス」

ポラリスとは北極星を意味し、北を目指すときの目印となる星です。あなたにとっての目印(目標)を探すために、足を運んでみませんか。

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、家から一歩踏み出せずにいるなど、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 12月1日(水) 9:30～11:40(1人1時間程度) ▶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、心の電話相談専用電話(95-0783)へ



■保健センターなどの場所		◎開館時間 平日—8:30～17:15	
<p>保健センター ☎89-0610(萩山町3-77-1・7)</p>	<p>健康福祉センター ☎92-1388(上長山町本宮下1-1685)</p>		
<p>音羽福祉保健センター ☎88-7723(赤坂町狭石1)</p>	<p>御津福祉保健センター ☎77-1500(御津町広石枅ケ坪88)</p>		



モグモグ教室

期日 12月9日(木)・16日(木)
▶受付時間 9:45～10:00
▶会場 保健センター▶対象
平成22年7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



妊産婦歯科健診

期日・会場 12月3日(金)
= 保健センター▷12月17日
(金) = 音羽福祉保健センター
▶受付時間 13:15～13:30
▶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

パパママ教室(安産への秘訣)

妊娠中の生活スタイルが、安産のヒントとなります。安産に向けて、生活スタイルを見直してみませんか。

期日 12月17日(金)▶受付
時間 9:45～10:00▶会場
保健センター▶対象 妊婦と
その家族の方▶持ち物 母子健
康手帳、筆記用具▶申し込み
当日、会場へ



パパママ教室(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しめるよう、おふろの入れ方を体験します。ぜひ、ご参加ください。

期日 12月3日(金)▶受付
時間 9:45～10:00▶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



12月の予防接種

受付時間 13:45～14:30▶
対象 BCG=生後3か月以上
6か月未満の子ども▷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▶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

BCG

期 日	会 場
12月10日(金)	健康福祉センター
12月24日(金)	保健センター

ポリオ

期 日	会 場
12月6日(月)	保健センター
12月13日(月)	保健センター
12月20日(月)	御津福祉保健センター
12月27日(月)	保健センター



親子ピタ・コチョコ歯みがき教室

期日 12月8日(水)▶受付
時間 9:45～10:00▶会場
保健センター▶対象 平成
22年3月生まれの子どもとそ
の保護者▶持ち物 母子健康手
帳▶申し込み 当日、会場へ

