

- 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



健康相談

健康について、個別に相談に応じます。健康や生活などを、一度立ち止まって考えてみませんか。

日時 12月12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」

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など、心の病をなんとかしたい方やその家族の方、一緒に考える時間を持ってみましょう。

日時 12月7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



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・アドバイスを受けられます。

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、適切な専門医療機関

を紹介してくれます。

日ごろから家族の病状・病歴、健康状態を把握してくれる、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。



つかもう元気会「たまり場」

期日・会場 右表のとおり **▶時間** 9:45～11:00 **▶対象** 市内に在住のおおむね65歳以上の方 **▶申し込み** 当日、会場へ **▶問合せ先** 介護高齢課(89

- 2173)

期日	会場
毎週火曜日	南部地域包括支援センター
毎週木曜日	桜ヶ丘ミュージアム

※祝日・12月27日～1月5日を除く

つかもう元気会「ちから塾」

いつまでも若々しく日常生活を過ごす方法を、仲間と一緒に活動しながら見つけませんか。

会場・時間・期日 下表のとおり **▶内容** 元気づくりの秘けつ、

体力テスト、簡単体操、交流など **▶対象** 市内に在住のおおむね65歳以上の方 **▶申し込み** 当日、会場へ **▶問合せ先** 介護高齢課(89-2173)

会場	西部地域包括支援センター	保健センター	一宮生涯学習会館	南部地域包括支援センター
時間	13:45～15:00	9:45～11:00	9:45～11:00	9:45～11:00
期日	11月21日(月)	11月22日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)
	11月28日(月)	11月29日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)
	12月5日(月)	12月6日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)
	12月12日(月)	12月13日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)
	12月19日(月)	12月20日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)
	1月16日(月)	1月10日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)
	1月23日(月)	1月17日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)
	1月30日(月)	1月24日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)
	2月6日(月)	1月31日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)
	2月13日(月)	2月7日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)
	2月20日(月)	2月14日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)
	2月27日(月)	2月21日(火)	2月29日(水)	3月1日(木)
	3月5日(月)	2月28日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)
	3月12日(月)	3月6日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)
	3月19日(月)	3月13日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)



プレママ交流会

妊娠中だから気になる体の変化や日常生活のことを、ほかのプレママと話してみませんか。

期日 11月30日(水) ▶ **受付時間** 9:45～10:00 ▶ **会場** 御津福祉保健センター ▶ **対象** 妊婦とその家族 ▶ **持ち物** 母子健康手帳 ▶ **申し込み** 当日、会場へ



4カ月児健診とBCG予防接種

受付時間 13:00～13:30 (BCG予防接種だけの場合は13:10～13:20) ▶ **会場** 保健センター ▶ **申し込み** 当日、会場へ

期 日	対 象	持 ち 物
11月 29日(火)	23年 7月10日から20日までに生まれた子ども	・母子健康手帳(忘れた場合は受診できません) ・4カ月児健康診査問診票
12月 7日(水)	23年 7月21日から31日までに生まれた子ども	・BCG接種予診票 ・委任状(BCG予防接種で保護者以外が同伴の場合に必要)
12月 15日(木)	23年 8月1日から10日までに生まれた子ども	・バスタオル ・筆記用具

▶ 受診日の都合が悪い場合や事情によりBCGだけ受ける場合は、電話で、保健センターへ、ご相談ください。
▶ 当日はブックスタート(絵本の読み聞かせ)も行います。

モグモグ教室

期日 12月8日(木)・22日(木)
▶ **受付時間** 9:45～10:00
▶ **会場** 保健センター ▶ **対象** 平成23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



親子ピタ・コチョコ歯みがき教室

親子で楽しみながら正しい歯みがきの仕方などを学びます。

期日 12月14日(水) ▶ **受付時間** 9:45～10:00 ▶ **会場** 保健センター ▶ **対象** 平成23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

ポリオ予防接種

受付時間 13:45～14:30 ▶ **対象** 生後3カ月以上7歳6カ月未満で、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(忘れた場合は受診できません)、赤ちゃんノートの予診票、委任状(保護者以外が同伴の場合に必要) ▶ **申し込み** 当日、会場へ

期 日	会 場
12月5日(月)	保健センター
12月12日(月)	御津福祉保健センター
12月19日(月)	保健センター
12月26日(月)	保健センター



パパママ教室(おふろ講座)

赤ちゃんのおふろの入れ方を体験します。

期日 12月2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 ▶ **持ち物** 母子健康手帳、筆記用具 ▶ **申し込み** 当日、会場へ

