



健康相談

健康管理、健康とのつきあい方について一度立ち止まって考えてみませんか。

日時 8月20日(月) 9:00～10:00～・11:00～▶**会場** 保健センター▶**相談員** 保健師▶**内容** 健康、生活習慣に関する

相談▶**申し込み** 電話で、保健センターへ



こころの健康相談「ポラリス」

人と会ったり話をしたりすることが苦手、やる気がわかず自信が持てない、生活のリズムが乱れている、家から一歩踏み出せずにいるなど、心の悩み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ちましょう。

日時 8月1日(水) 9:30

～・10:40～(1人1時間程度)

▶**会場** 保健センター▶**相談員** 保健師など▶**申し込み** 電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ



健康づくり計画マメ知識辞典

熱中症を防ぐために

熱中症の発症は7から8月までがピークです。特に、急に暑くなった日は注意が必要です。室内にいる時でも、油断禁物です。適切な予防をして、熱中症を防ぎましょう。

のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をしたりするように心掛けることがたいせつです。

熱中症になった人のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。高齢になると暑さや水分不足に対する感覚機能や調節機能が低下するからです。

自分だけでなく周囲の人にも気を配り、互いに呼び掛け合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

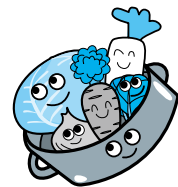


食べ方と栄養の相談

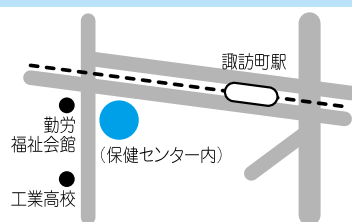
「食事のバランスを保つことが大事と分かっているけど難しい」など、食生活の悩みや不安をお持ちの方は、ご相談ください。

日時 8月28日(火) 9:30～10:30▶**会場** 保健センター

▶**相談員** 管理栄養士▶**申し込み** 電話で、保健センターへ



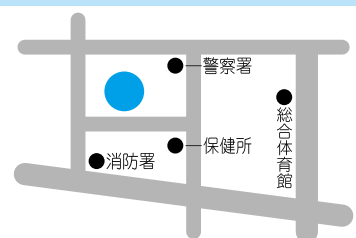
休日夜間急病診療所 (内科・小児科) ☎89-0616



◎受付時間
平日——19:30～23:30
土曜日——14:30～17:30 18:45～23:30
日曜日——8:30～11:30 12:45～16:30
祝日——17:45～23:30

保険証を忘れずに

豊川市歯科医療センター ☎84-7757



◎受付時間
平日・土曜日——20:00～22:30
日曜日・祝日——9:00～11:30

保険証を忘れずに



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 8月3日(金) ▶**受付時間** 13:15~13:30 ▶**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



モグモグ教室

期日 8月9日(木)・23日(木)
 ▶**受付時間** 9:45~10:00
 ▶**会場** 保健センター ▶**対象** 平成24年3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 8月17日(金)・31日(金)
 ▶**受付時間** 13:15~13:30
 ▶**会場** 保健センター ▶**対象** 妊娠中の方、産後1年以内の方(妊娠中・産後各1回) ▶**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具 ▶**申し込み** 当日、会場へ

子ども栄養相談

お子さんに合った食事の量や調理法の工夫、おやつの内容などを、わかりやすくアドバイスします。

日時 8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・コチョコ教室

9カ月の子どもに「ピタッ」と合った離乳食と歯みがきの教室です。

期日 8月8日(水) ▶**受付時間** 9:45~10:00 ▶**会場** 保健センター ▶**対象** 平成23年11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



4か月児健診と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
8月9日(木)	24年3月22日から31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か月児健康診査問診票
8月21日(火)	24年4月1日から11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)
8月30日(木)	24年4月12日から18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。

予防接種はお済みですか?

本年度内に13歳・18歳になる方を対象とした、麻しん風しん混合ワクチンの定期接種は、自己負担なしで接種できる期限が平成25年3月31日までです。

まだ接種していない方は、夏休みなどを利用して接種しましょう。

