

- 保健センター☎89-0610 ●休日夜間急病診療所☎89-0616 ●消防署☎89-0119
- 豊川市歯科医療センター☎84-7757 ●救急医療情報センター☎(0532)63-1133



「8020めざそう会」会員を募集

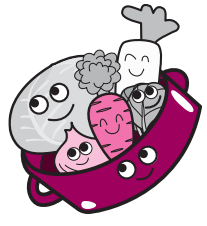
市では、80歳になっても自分の歯を20本保つ「8020」運動を推進しており、「8020めざそう会」の登録者を募集します。年2回の講座があります。

対象 65歳以上の方で、自分の歯（治療歯を含む）が20本以上ありそうな方▶**申し込み** 直接、または電話で、保健センターへ

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わかっていても難しい」など、食生活の悩みや不安についてお気軽にご相談ください。

日時 5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



高齢者版体力テストのすすめ

「かんたん体力チェック」で、自分の体力を調べてみませんか。

期日・会場 5月21日(火) = 農業者トレーニングセンター▶6月25日(火) = 御津体育館▶**時間** 13:30～15:30▶**対象** 市内に在住のおおむね65歳以上の方▶**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▶**申し込み** 電話で、介護高齢課(89-2173)へ

こころの健康相談「ポラリス」

日時 5月27日(月) 13:30～14:40～(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、心の電話相談専用電

話(95-0783)へ



地域巡回健診のお知らせ

対象 学校や職場などで受診機会のない15歳～39歳の方▶豊川市国民健康保険の被保険者で、受診券をお持ちの方▶後期高齢者医療制度の被保険者で、受診券をお持ちの方▶結核・肺がん検診だけの場合は加入保険は問いません▶**内容** 身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、診察、結核・肺がん検診(胸部X

線撮影、医師の判断で必要な方は喀痰検査)▶**負担金** 無料(喀痰検査は700円)▶**申し込み** 当日、受付時間内に直接、会場へ▶**注意事項** 健診の前日は、アルコールの摂取や激しい運動は控え、直前は水以外の飲食物を摂取しないでください▶**その他** 各会場100人を超えた場合はお断りをする場合があります

期日	受付9:30～11:00		期日	受付13:30～15:00		
	会場	会場		会場	会場	
5月	22日(水)	保健センター	6月	23日(日)	保健センター	
	23日(木)	小坂井生涯学習会館		26日(水)	御油東山集会所	
	24日(金)	赤坂台市民館		27日(木)	農業者トレーニングセンター	
	27日(月)	いかまい館		28日(金)	御津福祉保健センター	
	28日(火)	農業者トレーニングセンター		2日(火)	御油公民館	
	29日(水)	音羽福祉保健センター		3日(水)	桜町市民館	
	30日(木)	桜ヶ丘ミュージアム		4日(木)	牛久保公民館	
	31日(金)	—		5日(金)	千両市民館	
	6月	3日(月)		保健センター	7日(日)	保健センター
		4日(火)		小坂井生涯学習会館	8日(月)	御津福祉保健センター
5日(水)		御津福祉保健センター	9日(火)	小坂井生涯学習会館		
6日(木)		麻生田市民館	10日(水)	八南公民館		
7日(金)		桜ヶ丘ミュージアム	11日(木)	江島ふれあいセンター		
11日(火)		保健センター	12日(金)	音羽福祉保健センター		
12日(水)		豊川公民館	15日(月)	古宿市民館		
18日(火)		—	16日(火)	御油公民館		
19日(水)		—	17日(水)	牛久保公民館		
20日(木)		—	18日(木)	豊川公民館		
21日(金)	—					

※7月3日(水)は18:00～19:30で、保健センターでも実施します。

保健コーナー

Hoken Corner



すくすく広場
Child care

子育て安心教室(からだ編)

小児科医による講話です。赤ちゃんの体や心の発達、健康管理について学びます。

日時 5月24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年未満の方 ▶ **持ち物** 母子健康手帳、筆記用具 ▶ **申し込み** 当日、会場へ

育児相談

期 日	会 場
5月15日(水)	音羽福祉保健センター
5月22日(水)	御津福祉保健センター
5月27日(月)	保健センター
6月5日(水)	健康福祉センター
6月11日(火)	小坂井生涯学習会館

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

乳幼児健診

受付時間 13:00～13:30 ▶ **会場** 保健センター ▶ **申し込み** 当日、会場へ ▶ **その他** 4か月児健診ではブックスタート(絵本の読み聞かせ)が、1歳6か月児健診ではフッ化物塗布が、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化物塗布の希望者は、640円(おつりのいらないように)が必要です

	期 日	対 象	持 ち 物
4か月児健診	5月29日(水)	25年1月11日から20日までに生まれた子ども	バスタオル
	6月6日(木)	25年1月21日から31日までに生まれた子ども	
	6月18日(火)	25年2月1日から10日までに生まれた子ども	
1歳6か月児健診	5月30日(木)	23年11月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	6月11日(火)	23年11月21日から30日までに生まれた子ども	
	6月19日(水)	23年12月1日から10日までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	6月4日(火)	23年5月21日から31日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	6月12日(水)	23年6月1日から10日までに生まれた子ども	
	6月20日(木)	23年6月11日から20日までに生まれた子ども	
3歳児健診	5月28日(火)	22年2月10日から20日までに生まれた子ども	・目と耳の検査用紙(自宅で実施し、受付時に提出) ・採尿容器(自宅で採尿し、受付時に提出。容器は事前に郵送します)
	6月5日(水)	22年2月21日から28日までに生まれた子ども	
	6月13日(木)	22年3月1日から11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。
- ▶ 受診日の都合が悪い方は、保健センターへご連絡ください。

プレママのバランスごはん塾

ママにぴったりの栄養バランスと簡単レシピを、「手ばかり」などで紹介します。

期日 5月24日(金) ▶ **受付時間** 9:45～10:00 ▶ **会場** 保健センター ▶ **対象** 妊娠中の方 ▶ **申し込み** 当日、会場へ

ママのための体操教室

日時 6月6日から20日までの毎週木曜日で全3回。10:00～11:00 ▶ **会場** 健康福祉センター ▶ **対象** 平成24年10月・11月に生まれた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、飲み物 ▶ **申し込み** 5月16日(木) 8:30から、受け付け。電話で、保健センターへ

