



40健診を受けましょう

市では、40歳になる方を対象として「40健診」を行っています。対象者には、無料で健診を受けることができる受診券を送付しています。お手元に届いている方は、ぜひ受診してください。

また、対象者で転入・転居などにより受診券が届いていない方は、保健センターへご連絡ください。なお、健診を実施している医療機関などの詳しいことは、受診券に同封のお知らせをご覧ください。

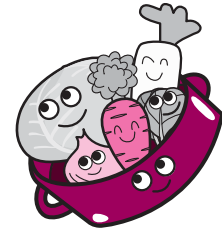
対象者 昭和48年4月2日～49年4月1日生まれの方。ただし、会社などで受診する機会のある方はそちらを優先してください▶**実施項目** 肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、歯周病健診、肝炎検査、乳がん検診（女性だけ）、子宮頸がん検診（女性だけ）▶**実施期間** 平成26年2月15日（土）まで▶**申し込み** 電話で、各医療機関へ▶**その他** 終了間際になるとご希望どおり受診することが難しくなりますので、お早めに受診してください

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ても難しい」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 6月25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**

み 電話で、保健センターへ



認知症予防教室「脳ちから塾」

脳トレーニングをして、認知症を予防しませんか。

日時 7月3日から12月18日までの水曜日で全24回。13:30～14:00～14:30～（いずれも1時間程度）▶**会場** ふれあいセンター▶**内容** 読み書

き、計算の教材を使った脳トレーニングなど▶**対象** 市内に在住のおおむね65歳以上の方▶**定員** 30人▶**参加費** 6,000円▶**申し込み** 6月7日（金）から、先着順に受け付け。電話で、介護高齢課（89-2173）へ

男性のための介護者交流会～おやじのつばやき会～

介護をする中での悩みを話し合い、気分転換をしませんか。

日時 6月25日（火）13:30～15:00▶**会場** ウイズ豊川

▶**対象** 高齢者を介護している男性▶**申し込み** 電話で、西部高齢者相談センター（88-8005）へ

「健康体操の集い」参加グループを募集

市内の体操グループの皆さんが、日ごろの活動の成果を発表する場として、「健康体操の集い」を開催します。この健康体操の集いは今年で29回目になります。

今年は、11月23日（土）午前中に総合体育館で開催します。参加を希望するグループの方は、6月28日（金）までに電話で、保健センターへお申し込みください。対象は、日ごろから健康体操を行っており、当日までの準備などの運営に協力できるグループです。また、当日は最後

まで参加してください。なお、発表時間は入退場を含めて、1グループ5分以内とさせていただきます。

毎年参加しているグループはもちろん、初参加のグループの申し込みもお待ちしています。



保健コーナー

Hoken Corner



すくすく広場
Child care

ママのための体操教室

日時 7月4日から18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11月・12月に生まれた子どもとその保護者 ▶**定員** 25組 ▶**申し込み** 6月13日(木)8:30から、受け付け。電話で、保健センターへ

育児相談

期	日	会場
6月19日(水)		音羽福祉保健センター
6月19日(水)		御津福祉保健センター
6月24日(月)		保健センター
7月3日(水)		健康福祉センター
7月9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	6月26日(水)		25年2月11日から20日までに生まれた子ども	バスタオル
	7月4日(木)		25年2月21日から28日までに生まれた子ども	
	7月16日(火)		25年3月1日から9日までに生まれた子ども	
1歳6か月児健診	6月27日(木)		23年12月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	7月9日(火)		23年12月21日から31日までに生まれた子ども	
	7月17日(水)		24年1月1日から10日までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	7月2日(火)		23年6月21日から30日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	7月10日(水)		23年7月1日から10日までに生まれた子ども	
	7月18日(木)		23年7月11日から20日までに生まれた子ども	
3歳児健診	6月25日(火)		22年3月12日から23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)
	7月3日(水)		22年3月24日から31日までに生まれた子ども	
	7月11日(木)		22年4月1日から10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。



低体重児届出について

赤ちゃんの出生時の体重によって届け出が必要になります。赤ちゃんの体重が2,500g未満だった場合は、直接、保健センターへお越しいただくか、電話でご連絡ください。

こころの健康相談「ボラリス」

心の悩みをなんとかしたい方やその家族の方、一緒に考えましょう。

日時 6月24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、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ