

- 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

### 心の健康相談「ポラリス」

心の悩みをなんとかしたい方やその家族の方、一緒に考える時間を持ちましょう。

**日時** 7月22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



### 食べ方と栄養の相談

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** 7月23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

### 手ばかりでわかる栄養バランス教室

この教室では自分の手を使った「手ばかり」で、自分自身の「適量」をお伝えします。なお、基礎編だけの参加もできます。

**期日・テーマ** 下表のとおり **時間** 10:00～11:30 **会場** 保健センター **対象** 市内に在住の方 **定員** 30人 **申し込み** 7月9日(火)8:30から、受け付け。電話で、保健センターへ

期日	テーマ
基礎編	8月30日 適量は〇でわかる
	9月6日 人それぞれ家族の適量
実践編	9月13日 適量で満足のコツ
	9月20日 納得!手ばかり

※いずれも金曜日

### 検診車によるがん検診・骨粗しょう症検診

**期日・会場** 下表のとおり **内容・対象・負担金** 胃がん検診 = 40歳以上の方 = 1,700円▷大腸がん検診 = 40歳以上の方 = 300円▷乳がん検診 = 40歳以上の女性 = 1,500円▷子宮頸がん検診 = 20歳以上の女性 = 1,100円▷前立腺がん検診 = 50～69歳の男性 = 500円▷骨粗しょう症検診 = 30歳以上の方

= 500円 **申し込み** 7月25日(木)8:30から、先着順に受け付け。直接、または電話(95-0075)で、保健センターへ **その他** 検診の申し込みをされた方には、後日郵送で、詳細をお知らせします。また、乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診の受診間隔は、2年に1回です

期日	会場	
	午前 (全項目)	午後 (大腸がん、乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診だけ)
8月	28日(水) 保健センター	—
	29日(木) 総合体育館	—
	30日(金) 健康福祉センター	—
	31日(土) 保健センター	保健センター
9月	2日(月) 音羽福祉保健センター	—
	3日(火) 小坂井生涯学習会館	—
	4日(水) 御津福祉保健センター	—
	5日(木) 豊川商工会議所	—
	8日(日) 保健センター	保健センター

※午後の健診は女性だけ受診できます

### つかもう元気会「ちから塾」

**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) **その他** 運動のできる服装で参加

会場	西部地域福祉センター	保健センター	一宮生涯学習会館	音羽生涯学習会館
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
時間	13:45～15:00	9:45～11:00	9:45～11:00	9:45～11:00
期間	7月22日から11月25日まで	7月30日から11月12日まで	7月31日から11月13日まで	8月1日から11月14日まで

※祝日・8月13日～16日を除く

### 風しんの予防接種費用の一部を助成します

胎児に重大な悪影響を起こす風しんの妊婦への感染を防ぐため、風しんの予防接種費用の一部を助成します。

詳しいことは、保健センターへお問い合わせください。

**対象** 市内に住所を有し、①妊娠を予定または希望する女性 ②妊娠を予定または希望する妻または事実上の婚姻関係にある同居女性がいる男性 **助成額** 風しんワクチン = 上限3,000円▷MR(風しん・麻しん)ワクチン = 上限5,000円 **助成期間** 平成26年3月31日まで

# 保健コーナー

Hoken Corner

厚生労働省の通知により、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にお勧めしていません。これまでどおり接種することはできますが、接種の有効性と副作用リスクを理解した上で受けてください。



## すくすく広場 Child care

### 育児相談

期 日	会 場
7月17日(水)	音羽福祉保健センター
7月22日(月)	保健センター
7月24日(水)	御津福祉保健センター

**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



## けんこう広場 Health

### 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	7月25日(木)	25年3月10日から20日までに生まれた子ども	バスタオル
	8月6日(火)	25年3月21日から31日までに生まれた子ども	
	8月20日(火)	25年4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	7月24日(水)	24年1月11日から19日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	8月1日(木)	24年1月20日から31日までに生まれた子ども	
	8月21日(水)	24年2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31日(水)	23年7月21日から31日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	8月7日(水)	23年8月1日から10日までに生まれた子ども	
	8月22日(木)	23年8月11日から20日までに生まれた子ども	
3歳児健診	7月23日(火)	22年4月11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）
	7月30日(火)	22年4月21日から30日までに生まれた子ども	
	8月8日(木)	22年5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。

### 「はじまりの体操」講習会

市制施行70周年記念豊川市健康体操「はじまりの体操」で健康づくりをしませんか。

**期日** 7月19日(金)・26日(金)

**▶時間** 13:30～14:30 ▶**会場** 保健センター▶**持ち物** 室内用靴、飲み物▶**申し込み** 当日、会場へ



### 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「手ばかり」を使った簡単なレシピを紹介します。

**期日** 7月26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▶**申し込み** 当日、会場へ