

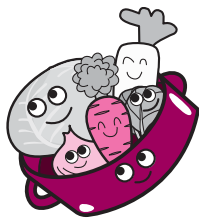
- 保健センター☎89-0610 ●休日夜間急病診療所☎89-0616 ●消防署☎89-0119
- 豊川市歯科医療センター☎84-7757 ●救急医療情報センター☎(0532)63-1133



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 9月24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

「体力テスト」で、自分の体力を調べてみませんか。

期日・会場 9月24日(火) = 武道館▷10月22日(火) = 総合体育館**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**定員** 30人**申し込み** 電話で、介護高齢課(89-2173)へ

歯周病健診を受けましょう

市では、歯周病健診として、歯周病の検査、口腔内検査、歯科保健指導を行っています。

平成24年度に30歳、50歳、60歳、70歳になった方、および平成25年度に40歳になる方

に、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。受診期限は、平成26年2月15日(土)までです。

詳しいことは、保健センターへ、お問い合わせください。

こころの健康相談「ポラリス」

日時 9月30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

はじまりの体操講習会を開催

「はじまりの体操」で体を動かして、健康づくりをしませんか。

日時 10月1日(火)・8日(火)

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

■保健センターなどの場所		◎開館時間 平日—8:30～17:15	
保健センター ☎89-0610 (萩山町3-77-1・7)	健康福祉センター ☎92-1388 (上長山町本宮下1-1685)		
音羽福祉保健センター ☎88-7723 (赤坂町狭石1)	御津福祉保健センター ☎77-1500 (御津町灰石枋ケ坪88)		

保健

Hoken Corner

コーナー



すくすく広場
Child care

マタニティ歯っぴ〜教室

歯科医師による、妊娠と口臭・むし歯・歯周病の関係についての講話です。

日時 9月27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
9月18日(水)		音羽福祉保健センター
9月18日(水)		御津福祉保健センター
9月30日(月)		保健センター
10月2日(水)		健康福祉センター
10月8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	9月25日(水)		25年5月11日から20日までに生まれた子ども	バスタオル
	10月8日(火)		25年5月21日から31日までに生まれた子ども	
	10月15日(火)		25年6月1日から12日までに生まれた子ども	
1歳6か月児健診	9月26日(木)		24年3月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	10月3日(木)		24年3月21日から31日までに生まれた子ども	
	10月16日(水)		24年4月1日から10日までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	10月1日(火)		23年9月22日から30日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	10月9日(水)		23年10月1日から10日までに生まれた子ども	
	10月22日(火)		23年10月11日から20日までに生まれた子ども	
3歳児健診	10月2日(水)		22年6月22日から30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)
	10月10日(木)		22年7月1日から10日までに生まれた子ども	
	10月23日(水)		22年7月11日から20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 9月27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

ママのための体操教室

日時 10月3日から17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25年2月・3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** 9月13日(金) 8:30 から、受け付け。電話で、保健センターへ

