

- 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



### 生活習慣病予防講演会

メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防について、一緒に考えてみませんか。

期日・テーマ・講師 下表のと

期日	テーマ	講師
1月16日(木)	生活習慣病ってなあに？	竹内義政管理栄養士
1月23日(木)	糖尿病と歯周病の予防を考えよう	福田成俊医師、大谷和生歯科医師
2月12日(水)	ロコモティブシンドロームを予防しよう	宮地雅也医師
2月27日(木)	活動的な85歳を迎えるためのグッドな生活習慣	竹内義政管理栄養士

おり▶時間 13:30～15:30  
▶会場 勤労福祉会館▶定員 各回80人▶会費 無料▶申し込み 電話で、保健センターへ

### 心の健康相談「ポラリス」

人と会ったり話したりすることが苦手、やる気がないなど、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 12月16日(月)13:30～14:40～▶1月8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



### こころの電話相談

心が疲れてしまった、気分が落ち込む、眠れない、そんな時は、こころの電話相談専用電話(95-0783)をご利用ください。  
開設日 毎週月曜日から金曜日(年末年始、祝日を除く)▶時間 9:00～17:00▶相談員 保健師

### 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 12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



### 手ばかりでわかるバランス栄養教室

この教室では基礎編2回と実践編2回の全4回を通して、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。また、基礎編だけの参加もできます。

期日・テーマ 右表のとおり▶時間 10:00～11:30▶会場

保健センター▶対象 市内に在住の方▶参加費 無料▶申し込み 電話で、保健センターへ

期日	テーマ
基礎編	1月28日 適量は〇でわかる
	2月4日 人それぞれ家族の適量
実践編	2月18日 適量で満足のコツ
	2月25日 納得！手ばかり

※いずれも火曜日

**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

# 保健

Hoken Corner



すくすく広場  
Child care

## パパママの願いがかなう講演会

**日時** 1月19日(日) 13:30～15:00 ▶**会場** 勤労福祉会館 ▶**対象** 妊娠中の方、子育て中の父母・祖父母 ▶**講師・内容** 言語聴覚士・中川信子さんによる「～ことばの専門家からのメッセージ～こころを育てる暮らし方」と題した講演 ▶**申し込み** 電話で、保健センターへ

## ママのための体操教室

**日時** 1月16日から30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5月・6月に生まれた子どもとその保護者 ▶**定員** 25組 ▶**申し込み** 12月17日(火) 8:30から、受け付け。電話で、保健センターへ

## 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	12月25日(水)	25年8月11日から20日までに生まれた子ども	バスタオル
	1月7日(火)	25年8月21日から31日までに生まれた子ども	
	1月15日(水)	25年9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	12月24日(火)	24年6月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	1月8日(水)	24年6月21日から30日までに生まれた子ども	
	1月16日(木)	24年7月1日から10日までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	12月26日(木)	23年12月21日から31日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	1月9日(木)	24年1月1日から10日までに生まれた子ども	
	1月21日(火)	24年1月11日から19日までに生まれた子ども	
3歳児健診	12月19日(木)	22年9月21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)
	1月14日(火)	22年10月1日から10日までに生まれた子ども	
	1月22日(水)	22年10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。



## 育児相談

子育てで、ちょっと困った、ここが心配。そんな時はお気軽にご相談ください。

期 日	会 場
12月16日(月)	保健センター
12月18日(水)	音羽福祉保健センター
12月25日(水)	御津福祉保健センター
1月14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

