



9月は健康増進普及月間です

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～健康寿命の延伸～」を全国的な統一スローガンに、9月は健康増進普及月間となります。日本では、平均寿命は長くなっていますが、それに比べ、健康で日常生活を制限することなく生活できる期間である「健康寿命」は伸び悩んでいます。この機会に、運動・食事・禁煙など、日頃の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

■生活習慣を見直しましょう

+10(プラス・テン)で毎日をアクティブに

健康のため、日常生活の中で、適度な運動や、こまめに体を動かすことがたいせつです。スポーツを始め、簡単な体操や散歩、掃除などで、今よりも10分多く体を動かすことを心掛けましょう。



毎日の食事に「プラス一皿」の野菜を

1日に必要な野菜の量は350gで、これは日本人の



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は 豊川市 保健 検索

平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。毎日の食事に野菜を使った料理をもう1品加え、理想的な食生活を目指しましょう。



禁煙外来の受診を

タバコをなかなかやめられないのは、ニコチンのもつ強い依存性が原因とされ、喫煙者の約7割が治療が必要なニコチン依存症です。自分の意志だけでなく、外来を受診して禁煙に取り組みましょう。



1歳未満のB型肝炎定期予防接種

10月1日(土)から、子どもの定期予防接種にB型肝炎が追加されます。この接種は、生後2か月から開始し、計3回行います。

対象 ▶ 平成28年4月以降の生まれで1歳未満の方。ただし、母子感染予防のための接種は除きます

費用 ▶ 無料

その他 ▶ 対象者に、順次案内を送付しています。接種される際は、案内に記載のある委託医療機関に直接、予約をしてください

歯周病健診

期間 ▶ 平成29年2月13日(月)まで

対象 ▶ 平成27年度に20歳、25歳、30歳、35歳、45歳、50歳、60歳、70歳になった方と、平成28年度に40歳になる方

費用 ▶ 無料

内容 ▶ 歯周病の検査、口腔内診査、歯科保健指導

その他 ▶ 対象者に、受診券を送付しています。希望される方は、受診券に同封したお知らせに記載のある実施医療機関に直接、予約をしてください

ロコモ予防講演会

日時 ▶ 10月25日(火) 13:30～15:30

会場 ▶ 勤労福祉会館

講師・内容 ▶ 可知病院院長・可知裕章医師による「毎日がロコモ予防!～生活に取り入れるロコモ予防の方法を知る～」と題した講演

定員 ▶ 200人

申込 ▶ 電話で、保健センターへ

その他 ▶ 受講者は、11月2日(水)に開催する「ロコモ予防実践編」にも参加できます

「8020めざそう会」会員の登録募集

市では、80歳になっても20本の歯を保つことを目指す「8020運動」を推進するため、「8020めざそう会」会員の登録を募集します。

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

申込 ▶ 直接、または電話で、保健センターへ

その他 ▶ 登録をすると、年2回(6月と11月)に「8020秘訣講座」のお知らせを郵送します

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
女性のための歯っぴー教室	10月28日(金) 13:15~13:30	妊娠希望者、妊娠中・産後1年未満の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
パパママ教室(おひろ講座)	10月 3日(月) 13:15~13:30	妊娠中の方と家族	
パパママ教室(安産準備講座)	10月21日(金) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
妊産婦歯科健診	10月24日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
双子ちゃん交流会	10月 7日(金) 9:45~10:00	双子・三つ子を妊娠中の方、平成25年4月2日以降生まれの双子・三つ子の保護者	
モグモグ教室	10月13日(休) 9:45~10:00	平成28年 5月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、スプーン、筆記用具を持って会場へ
	10月27日(休) 9:45~10:00	平成28年 5月16日~31日生まれの子ども	
親子ピタコチョコ教室	10月12日(休) 9:45~10:00	平成28年 1月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	10月19日(休) 9:45~10:00	平成25年11月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	10月14日(金) 13:30~14:30	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	10月18日(火) 9:30~10:30	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのための健康体操教室	10月 5日(休) 9:45~10:00	御津福祉保健センター	平成28年3月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	10月 6日(休) 9:45~10:00	いかまい館		
育児相談	10月 5日(休) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	10月11日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	10月19日(休) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	10月24日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	10月26日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

● 乳幼児健診〈受付時間〉13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	10月12日(休)	平成28年 5月21日~ 5月31日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	10月20日(休)	平成28年 6月 1日~ 6月10日生まれ	
	10月27日(休)	平成28年 6月11日~ 6月20日生まれ	
1歳6か月児健診	10月 6日(休)	平成27年 3月21日~ 3月31日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	10月18日(火)	平成27年 4月 1日~ 4月10日生まれ	
	10月25日(火)	平成27年 4月11日~ 4月20日生まれ	
2歳児歯科健診	10月 4日(火)	平成26年 9月21日~ 9月30日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	10月 7日(金)	平成26年10月 1日~ 10月10日生まれ	
	10月21日(金)	平成26年10月11日~ 10月23日生まれ	
3歳児健診	10月 5日(休)	平成25年 7月 1日~ 7月10日生まれ	当日、目と耳の検査票(自宅で実施したもの)、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って、会場へ
	10月11日(火)	平成25年 7月11日~ 7月21日生まれ	
	10月26日(水)	平成25年 7月22日~ 7月31日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
こころの健康相談	10月12日(休) 9:30~11:40	こころの相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
	10月24日(月) 13:30~15:40		
健康相談	10月17日(月) 9:00~12:00	健康の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
楽ちん栄養バランス教室	10月17日(月) 13:30~15:15	食事の適量を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
食べ方と栄養相談	10月24日(月) 9:30~11:30	食生活の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
オリジナル健康体操講習会	10月27日(休) 10:00~11:30	市内に在住の方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ