ほけん

Health and Fitness

コーナー

●保健センター ☎89−0610

詳しい情報は 豊川市　保健 検索

保健師だより

睡眠時無呼吸症候群をご存じですか

睡眠時無呼吸症候群は、眠っている間、一時的に呼吸が止まってしまう病気です。血管や心臓、脳に負担が掛かるため、高血圧症、狭心症、心筋梗塞、脳卒中などの循環器の病気を合併する危険が高いといわれています。

■注意が必要な方

睡眠時無呼吸症候群の原因のほとんどが、眠っている間に喉が狭くなるために起こる閉塞性睡眠時無呼吸です。次の項目に該当する方で、周りの人から寝ている時のいびきや無呼吸を指摘されている方は要注意です。早めに医療機関へ相談しましょう。

【喉が狭い】

下顎が小さい、舌が大きい、へんとう肥大、肥満（首に脂肪がついて喉を圧迫する）など

【鼻づまりがひどい】

アレルギー性鼻炎、慢性副鼻腔炎、鼻中隔湾曲症など

※右のチェックリストも確認しましょう →

睡眠時無呼吸症候群 要注意 チェックリスト

- □ 大きないびきをかく【睡眠時】
- □ 呼吸が止まっていることがある【睡眠時】
- □ 何度も目が覚める【睡眠時】
- □ 口の中が渇いている【起床時】
- □ 熟睡できた満足感がない【起床時】
- □ 頭痛や体が重いと感じることがある【起床時】
- □ 強い眠気を感じることが多い【日中】
- □ 集中力が続かず仕事などの効率が落ちる【日中】
- □ なかなか疲労が取れない【日中】

検診車によるがん検診（後期）

費用▶1項目につき500円

申込▶11月7日㈬から先着順に受付。直接、または電話（95−0075）で、保健センターへ。WEB予約サービスでも受付

その他▶申込をした方には、後日郵送で、詳細をお知らせします。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。また、午後の検診は女性だけです

WEB予約サービスはこちらから

市ホームページ

検診項目	対　象
結核・肺がん検診 ※	15歳以上の方
胃がん検診	40歳以上の方
大腸がん検診	40歳以上の方
乳がん検診（マンモグラフィ）	40歳以上の女性
子宮頸がん検診	20歳以上の女性
前立腺がん検診	50〜69歳の男性
骨粗しょう症検診	30歳以上の方

※結核・肺がん検診では、喫煙状況に応じて、追加で喀痰（かくたん）検査（500円）を行います

期　日		会　場	
		午　前（全項目）	午　後（結核・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診だけ）
12月	4日㈫	保健センター ※	—
	6日㈭	小坂井生涯学習会館	—
	7日㈮	いかまい館	—
	8日㈯	保健センター	保健センター
	11日㈫	保健センター ※	—
	12日㈬	音羽福祉保健センター	—
	13日㈭	御津福祉保健センター	—
1月	15日㈫	桜ヶ丘ミュージアム	—
	18日㈮	保健センター ※	—
	19日㈯	保健センター	保健センター

※12月4日㈫・11日㈫、1月18日㈮の午前は、1歳〜未就学児を対象とした託児があります。希望する方は、検診と一緒に申し込んでください

健康体操の集い

日時▶11月17日㈯9:20〜12:30

会場▶総合体育館

内容▶健康づくりのために体を動かしている市民グループが行う1年の成果発表など

その他▶当日、各市民グループを紹介した「健康体操グループ一覧表」を配布します

健康体操を始めたいと思っている方も、ぜひ見学にきてください

保健センター 保健師

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
もうすぐパパママ教室	おふろ編	12月　3日(月)13:15〜13:30	妊娠中の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
	生活編	12月21日(金)　9:30〜　9:45		
妊産婦歯科健診		12月10日(月)13:15〜13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
子育て安心教室(おくすり編)		12月　7日(金)　9:45〜10:00	妊娠中・産後1年未満の方と家族	
モグモグ教室		12月14日(金)　9:45〜10:00	平成30年　7月　1日〜15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、大人用スプーン、筆記用具を持って会場へ
		12月28日(金)　9:45〜10:00	平成30年　7月16日〜31日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョ教室		12月12日(水)　9:45〜10:00	平成30年　3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		12月19日(水)　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
子ども栄養相談		12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		12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	12月　5日(水)　9:45〜10:00	御津福祉保健センター	平成30年5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
	12月　6日(木)　9:45〜10:00	いかまい館		
育児相談	12月　5日(水)　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
	12月11日(火)　9:30〜10:30	小坂井生涯学習会館		
	12月17日(月)　9:30〜10:30	保健センター		
	12月19日(水)　9:30〜10:30	音羽福祉保健センター		

●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	12月11日(火)	平成30年　7月21日〜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
	12月19日(水)	平成30年　8月　1日〜10日生まれ	
	12月27日(木)	平成30年　8月11日〜19日生まれ	
1歳6か月児健診	12月　6日(木)	平成29年　5月21日〜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
	12月21日(金)	平成29年　6月　1日〜10日生まれ	
	12月26日(水)	平成29年　6月11日〜20日生まれ	
2歳児歯科健診	12月　7日(金)	平成28年11月21日〜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
	12月13日(木)	平成28年12月　1日〜10日生まれ	
	12月28日(金)	平成28年12月11日〜20日生まれ	
3歳児健診	12月　5日(水)	平成27年　9月21日〜30日生まれ	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、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
	12月18日(火)	平成27年10月　1日〜10日生まれ	
	12月25日(火)	平成27年10月11日〜20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
健康相談	12月10日(月) 9:00〜・10:00〜・11:00〜	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	12月12日(水)　9:30〜・10:40〜	心の健康に関する相談をしたい方	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
	12月17日(月)13:30〜・14:40〜		
食べ方と栄養相談	12月25日(火)　9:30〜・10:30〜	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
はじめる健康体操教室	12月26日(水)10:00〜11:30	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ