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

たばことの付き合い方を考えましょう

たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出す「呼出煙」、火のついたたばこから立ち上がる「副流煙」の3種類があります。そして、喫煙者でない人が、呼出煙と副流煙が混ざった煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。煙に含まれる発がん物質などの有害成分の中には、主流煙より副流煙に多く含まれるものがあり、受動喫煙は、マナーの問題にとどまらず、大きな健康問題となっています。改めて、たばことの付き合い方を考えてみましょう。

主流煙と比較した副流煙に含まれる主な有害成分の量

- ニコチン（血圧を上昇させる）… 2.8 倍
- タール（発がん物質を多く含む）… 3.4 倍
- 一酸化炭素（血液の酸素運搬を妨げる）… 4.7 倍
- 4 - アミノビフェニル（発がん物質）… 30 倍

歯の健康フェスティバル

日時▶6月9日(日) 9:30〜11:30
会場▶豊川市歯科医療センター、ウィズ豊川
内容▶ファミリー歯科健診・相談、フッ化物塗布、矯正相談、口臭測定、簡単歯周病チェックなど
対象▶就学前の子どもと家族、12歳以下の障害がある子ども
申込▶当日、会場へ。ただし、障害がある子どもについては、5月31日(金)までに、電話で、豊川市歯科医療センター（84−7757）へ申し込んでください

乳がん市民公開講座

日時▶6月22日(土) 14:00〜15:30
会場▶市民プラザ（プリオⅡ4階）
定員▶100人
申込▶当日、会場へ

講　師	内　容
市民病院検査科	豊川市民病院の乳がん検診
市民病院乳腺・内分泌外科部長 柄松章司医師	豊川市民病院の乳がん診療の現状
知多厚生病院乳腺外科部長 保里恵一医師	今までの私・今の私・これからの私アドバンス・ケア・プランニング（ACP）

「健康体操の集い」の参加グループを募集

11月16日(土)に総合体育館で開催する健康体操の集いの参加グループを募集します。
対象▶市内で健康体操を行うグループ
申込▶5月31日(金)まで、電話で、保健センター（95−4803）へ

地域巡回健診

対象▶学校や職場などで受診機会のない15〜39歳の方／国民健康保険や後期高齢者医療制度の被保険者で、受診券をお持ちの方／結核・肺がん検診だけの場合は、15歳以上の方
内容▶診察、血圧・身体測定、尿・血液検査、結核・肺がん検診（胸部X線撮影、必要に応じ喀痰（かくたん）検査）
負担金▶無料（喀痰検査は後日500円）
申込▶当日、受付時間内に、会場へ
その他▶各会場80人を超えた場合は、お断りする場合があります

受付時間	9:30〜11:00	13:30〜15:00
期　日	会　場	会　場
5月 21日(火)	音羽福祉保健センター	御油東山集会所
5月 22日(水)	保健センター	桜町市民館
5月 23日(木)	小坂井生涯学習会館	小坂井生涯学習会館
5月 24日(金)	いかまい館	一宮生涯学習会館
5月 27日(月)	中条市民館	当古公会堂
5月 28日(火)	千両市民館	萩市民館
5月 29日(水)	御津福祉保健センター	御津福祉保健センター
5月 30日(木)	八南公民館	武道館
5月 31日(金)	牛久保公民館	豊川公民館
6月 1日(土)	農業者トレーニングセンター	
6月 3日(月)	麻生田市民館	江島ふれあいセンター
6月 4日(火)	桜ヶ丘ミュージアム	桜ヶ丘ミュージアム
6月 5日(水)	保健センター（※1）	平尾市民館
6月 6日(木)	御油公民館	長沢市民館
6月 7日(金)	小坂井生涯学習会館	小坂井生涯学習会館

受付時間	13:30〜15:00
期　日	会　場
6月 11日(火)	三蔵子市民館
6月 12日(水)	赤坂台集会所
6月 13日(木)	小坂井生涯学習会館
6月 15日(土)	保健センター
6月 17日(月)	保健センター（※2）
6月 19日(水)	御津福祉保健センター
6月 20日(木)	篠田集落センター
6月 22日(土)	保健センター
6月 23日(日)	保健センター
6月 24日(月)	いかまい館
6月 25日(火)	音羽福祉保健センター
6月 26日(水)	三蔵子公会堂
6月 28日(金)	小坂井生涯学習会館
7月 1日(月)	下長山市民館
7月 2日(火)	中部南市民館

受付時間	13:30〜15:00
期　日	会　場
7月 3日(水)	牛久保公民館
7月 4日(木)	御津福祉保健センター
7月 7日(日)	保健センター
7月 8日(月)	国府東市民館
7月 9日(火)	豊川公民館
7月 16日(火)	一宮生涯学習会館
7月 19日(金)	御油公民館
7月 20日(土)	保健センター

（※1）1歳〜未就学児を対象とした託児あり（先着10人）。希望する方は、5月10日〜28日、電話で、保健センター（95−4802）へ
（※2）18:00〜19:30も実施

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	6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	6月21日(金)　9:30〜　9:45		
妊産婦歯科健診		6月10日(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		6月　7日(金)　9:45〜10:00	双子・三つ子を妊娠中の方、平成28年4月2日以降生まれの双子・三つ子の保護者	
1歳からの子育て安心教室 〜イヤイヤ期を迎える前に〜		6月　4日(火)　9:45〜10:00	1歳3カ月〜1歳6カ月の子どもと保護者	
モグモグ教室		6月14日(金)　9:45〜10:00	平成31年　1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
		6月28日(金)　9:45〜10:00	平成31年　1月16日〜31日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョ教室		6月12日(水)　9:45〜10:00	平成30年　9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		6月19日(水)　9:45〜10:00	平成28年　7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		6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		6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	6月　5日(水)　9:45〜10:00	御津福祉保健センター	平成30年11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
	6月20日(木)　9:45〜10:00	いかまい館		
育児相談	6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
	6月11日(火)　9:30〜10:30	小坂井生涯学習会館		
	6月19日(水)　9:30〜10:30	音羽福祉保健センター		
	6月24日(月)　9:30〜10:30	保健センター		
	6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	6月　6日(木)	平成31年　1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
	6月18日(火)	平成31年　2月　1日〜10日生まれ	
	6月26日(水)	平成31年　2月11日〜20日生まれ	
1歳6か月児健診	6月　4日(火)	平成29年11月11日〜20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
	6月13日(木)	平成29年11月21日〜30日生まれ	
	6月25日(火)	平成29年12月　1日〜10日生まれ	
2歳児歯科健診	6月　7日(金)	平成29年　5月10日〜19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
	6月12日(水)	平成29年　5月20日〜31日生まれ	
	6月21日(金)	平成29年　6月　1日〜10日生まれ	
3歳児健診	6月　5日(水)	平成28年　2月15日〜22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
	6月20日(木)	平成28年　2月23日〜29日生まれ	
	6月28日(金)	平成28年　3月　1日〜　7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	6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	6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
	6月24日(月)13:30〜・14:40〜		
楽ちん栄養バランス教室「食後高血糖を防げ!」	6月13日(木)10:00〜11:45	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	6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	6月25日(火)13:30〜15:00	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