

保健師だより



花粉症のセルフケア

春はスギやヒノキ、夏はイネ、秋はブタクサやカナムグラなど、1年中花粉は飛んでおり、花粉症は「通年病」となっています。花粉症の人は、花粉に対して敏感になっているため、少しの花粉でも鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなどの症状が出てしまいます。

つらい症状を少しでも軽くするためには、原因となる花粉を少しでも体の中に入れないようにする工夫が必要です。早めのセルフケアで対策をしましょう。

■セルフケアで早めの対策を

□規則正しい食生活

体調を整えるために暴飲暴食は避け、嗜好品を控えめにし、バランスの取れた食生活を心掛ける。

□家の中に花粉を持ち込まない

玄関先で服に付いた花粉を払ってから室内に入る、布団を外に干さない、こまめに掃除をする。

□花粉が顔に触れないようにする

花粉が付着しやすい毛織物などの衣類は避け、マスク、帽子、サングラスなどを着用する。



Health and Fitness



●保健センター 89-0610

詳しい情報は

豊川市 保健 検索

■花粉が飛びやすいこんな日は注意

花粉が飛びやすいとされる気象条件は、以下のとおりとされています。花粉症対策をする前に覚えておきましょう。

- 晴天または曇天
- 雨が降った翌日
- 日中の最高気温が高め
- 湿度が低く、乾燥している
- 強めの南風が吹いた後、北風が変わった日



とよかわ健幸マイレージ

とよかわ健幸マイレージは、健康づくりなどに取り組み、ポイントをためて特典を受けることができる事業です。100ポイント以上ためたチャレンジシートを提出すると、まいかカードや達成賞がもらえます。また、抽選で、家電製品やご当地米などの賞品も当たります。

対象 ▶ 市内に在住、在勤、または在学の18歳以上の方

申込 ▶ 令和3年2月26日(金)まで(必着)。チャレンジシートを、直接、または郵送で、保健センター(〒442-0879萩山町3丁目77-7)へ。チャレンジシートは、保健センターなどにあります(市ホームページからダウンロード可)



まいかカード

県内の協力店で提示すると、飲食代の割引や粗品のサービスなどが受けられます

男性対象の無料風しん抗体検査

対象 ▶ 市内に在住で、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性(過去にこの制度を利用して風しん抗体検査を受けた方を除く)

費用 ▶ 無料(抗体検査の結果、抗体が十分でない場合はMR(麻しん風しん混合)ワクチン接種も無料)

申込 ▶ 直接、医療機関へ。医療機関は、市ホームページまたは厚生労働省ホームページで確認できます

その他 ▶ 対象者の方には、4月上旬にクーポン券を送付します

男性のための体力アップ教室

日時 ▶ 5月13日～6月17日の水曜日(全6回)

13:30～15:00

会場 ▶ 総合体育館

内容 ▶ 初心者向けの体操、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動など

対象 ▶ 市内に在住の男性

定員 ▶ 30人

持ち物 ▶ 運動のできる服装、室内用靴、タオル、飲み物

申込 ▶ 電話で、保健センター(95-4803)へ

健康体操グループ一覧表への掲載希望グループを募集

市では、市内で自主的に活動している体操グループ(営利目的の団体を除く)を、一覧表で紹介しています。新規加入者の受け入れが可能で、この一覧表への掲載を希望するグループは、5月15日(金)までに、保健センターへ、お問い合わせください。

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	5月22日(金) 13:15~13:30	妊娠を希望する方、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
1回でわかる!産後ライフ教室	5月15日(金) 9:15~9:30	妊娠中の方と家族	
妊産婦歯科健診	5月25日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
みんなで学ぶ赤ちゃんの気持ち	5月12日(火) 9:45~10:00	生後2~3か月の子どもと家族	
モグモグ教室	5月 8日(金) 9:45~10:00	令和元年12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
	5月22日(金) 9:45~10:00	令和元年12月16日~31日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョコ教室	5月13日(水) 9:45~10:00	令和元年 8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	5月19日(火) 9:45~10:00	平成29年 6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	5月 8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	5月25日(月) 13:30~14:30~	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
ママのリフレッシュ エクササイズ	5月15日(金) 10:00~10:15	いかまい館	令和元年9月・10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
	5月21日(木) 10:00~10:15	御津福祉保健センター		
育児相談	5月12日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	5月20日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	5月25日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	5月27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	5月 7日(水)	対象者の方には個別に通知します。	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
	5月14日(水)		
	5月26日(火)		
1歳6か月児健診	5月13日(水)		当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	5月21日(水)		
	5月27日(水)		
2歳児歯科健診	5月 1日(金)		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
	5月15日(金)		
	5月22日(金)		
3歳児健診	5月19日(火)		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
	5月29日(金)		

※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	5月11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	5月13日(水) 9:30~10:40~ 5月25日(月) 13:30~14:40~	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)。電話相談可
赤塚山歩こう会	5月21日(木) 10:00~11:30 (雨天は5月22日(金)に順延)	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	当日、タオル、飲み物を持って、9:45~10:00に、ぎよぎよランド第1駐車場水の広場前へ
食べ方と栄養相談	5月26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)
月1! エクササイズ	5月26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