



良い睡眠を取るために

体と脳の休息のために欠かせない睡眠。その仕組みを知って、質の良い睡眠を取るよう心掛けましょう。

睡眠の仕組みの一つに、「体内時計」の働きがあります。暗くなると脳が睡眠ホルモンを分泌し、体内時計に働きかけ、体と脳を休ませる状態に切り替えるため眠くなります。体内時計は起床直後の太陽の光でリセットされ、約15時間後に眠くなるよう働きます。もう一つの仕組みに「疲労による睡眠欲求」があります。目覚めている時間が長くなると脳は疲れがたまり、活動が低下し、眠くなります。これは、脳が睡眠によって疲労回復を行おうとするためです。

これらの2つの仕組みがうまく働くことが質の良い睡眠につながります。普段の生活で次のことを心掛けましょう。



Health and Fitness



● 保健センター 89-0610
 詳しい情報は 豊川市 保健 検索



質の良い睡眠を取る秘訣

- ◆ 決まった時間に朝日を浴びましょう
- ◆ 朝食を食べましょう
- ◆ 昼寝をする場合は午後3時までに20～30分程度にしましょう
- ◆ 寝る前にスマホやテレビなど強い光を浴びるのは避けましょう

こころの健康講演会

日時 ▶ 2月17日(水) 13:30～15:00

会場 ▶ 勤労福祉会館

講師・内容 ▶ 藤田医科大学医学部精神神経科学教授・内藤宏医師による「謎の妖怪アマビエと新型コロナウイルス感染症: コロナ禍での上手な過ごし方」と題した講演

定員 ▶ 120人

申込 ▶ 電話(95-4803)、またはFAX(89-5960)で、保健センターへ

その他 ▶ 手話通訳、要約筆記あり。希望する方は、2月10日(水)までに電話、またはFAXで、保健センターへ

医療機関検診(ワンコインがん検診)・成人歯科健診の受け忘れはありませんか

■医療機関検診

期間 ▶ 2月10日(水)まで

対象 ▶ 年度内(令和3年3月31日時点)に各検診の対象年齢になる方

申込 ▶ 電話で、市ホームページに掲載の委託医療機関へ。期間終了間際には予約が取れないことがありますので、早めに受診をしてください

その他 ▶ 胃がん・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(偶数年齢)です。40健診受診券、乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券をお持ちの方は無料になります

内容		対象年齢	負担金
肺がん検診	X線撮影	16歳以上 (喀痰は喫煙状況に応じて)	500円
	X線撮影と喀痰検査		1,000円
胃がん検診	X線撮影	40歳以上(偶数年齢) ※	500円
	内視鏡検査	50歳以上(偶数年齢) ※	500円
大腸がん検診		40歳以上	500円
乳がん検診	超音波断層撮影	30歳以上(偶数年齢)(女性) ※	500円
	マンモグラフィ	40歳以上(偶数年齢)(女性) ※	500円
子宮頸がん検診		20歳以上(偶数年齢)(女性) ※	500円
前立腺がん検診		50～70歳(偶数年齢)(男性) ※	500円

※制度変更により、今年度偶数年齢の方は、令和3年度に受診できなくなりましたので、過去の受診歴に関係なく、受診もれないようご注意ください

■成人歯科健康診査

期間 ▶ 2月27日(土)まで

対象 ▶ 成人歯科健康診査受診券をお持ちの方

費用 ▶ 無料(受診券持参)

申込 ▶ 電話で、市ホームページに掲載の委託医療機関へ

委託医療機関は
こちらから
ご覧ください



医療機関検診



成人歯科健康診査

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	2月26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	2月19日(金) 9:15~ 9:30	妊娠中の方と家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
妊産婦歯科健診	2月 8日(月)13:15~13:30 2月22日(月)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
双子ちゃん交流会	2月 5日(金) 9:45~10:00	双子・三つ子を妊娠中の方、平成29年4月2日以降生まれの双子・三つ子の保護者	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
モグモグ教室	2月12日(金) 9:45~10:00	令和 2年 9月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
	2月26日(金) 9:45~10:00	令和 2年 9月16日~30日生まれの子ども	
親子ピタコチョコ教室	2月10日(水) 9:45~10:00	令和 2年 5月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
1歳からの子育てで安心教室 ~イヤイヤ期を迎える前に~	2月 2日(火) 9:45~10:00	1歳3カ月~1歳6カ月の子どもと保護者	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
もうすぐ3歳!知っ得教室	2月16日(火) 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
子ども栄養相談	2月12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	2月22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	2月 5日(金)10:00~10:15	いかまい館	令和2年6月・7月生 まれの子どもと母	希望する日程を選んで、タオル、飲み物を持って会場へ
	2月18日(水)10:00~10:15	御津福祉保健センター		
育児相談	2月 3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
	2月 9日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	2月17日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	2月22日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	2月24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	2月 3日(水)	令和2年 9月14日~22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
	2月 9日(火)	令和2年 9月23日~30日生まれ	
	2月24日(水)	令和2年10月 1日~12日生まれ	
1歳6か月児健診	2月 4日(水)	対象の方には個別に通知します	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	2月16日(火)		
	2月25日(水)		
2歳児歯科健診	2月19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
	2月26日(金)		
3歳児健診	2月 5日(金)	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	
	2月17日(水)		

※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	2月 1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)
楽ちん栄養バランス教室(おいしい減塩メニューを知りたい)	2月 3日(水)10:00~11:30	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	2月 9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)
こころの健康相談	2月10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
	2月22日(月)13:30~14:40~		
月1! エクササイズ	2月24日(水)10:00~11:00	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	電話で、保健センターへ(要予約)