

保健師だより



朝食を食べよう

子どもの健やかな成長に重要な朝食。文部科学省の調査によると、毎日朝食を食べている子どもは、食べていない子どもに比べて学力や体力が高い傾向にあることが分かっています。また、イライラしたり、やる気が起こらなかつたりすることが減るという結果も出ています。

子どもがより元気に、健康的に過ごすためにも朝食を取る習慣を身につけましょう。

■朝食の役割

□不足しているエネルギーを補給する

寝ている間にエネルギーを消費するため、朝起きたときにはエネルギーが不足しています。朝食は、勉強や運動をするためのエネルギー源となります。

□体温を上昇させ、体や脳を活動的にさせる

寝ている間に低下した体温を上昇させ、登校したり勉強に取り組んだりする活力が生まれます。

□排便を促し便秘の予防になる

朝食を取ることで腸が刺激され、朝の排便のリズムが定着します。



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は 豊川市 保健 検索

■朝食作りのコツ

朝食に取りたい栄養素として、エネルギー源となる糖質、腸の働きを促進する食物繊維、体温の上昇を助けるタンパク質などが挙げられます。無理なく朝食作りを続けるためには、少しずつ品数を増やすなどステップアップしていくことが大切です。

STEP ① 1品	STEP ② 主食+1品	STEP ③ 主食+2品
まずは食べる習慣を	主菜や副菜、果物、牛乳・乳製品からもう1品	主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い朝食を

ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん)予防ワクチンの定期接種について

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の持続的な感染が原因となって発症するものです。子宮頸がんの予防方法には「ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん)予防ワクチン」の接種と「子宮頸がん検診」があります。

ワクチンの定期予防接種の対象は小学6年生から高校1年生相当までの女子です。接種にあたっては、有効性、リスクについて医師から十分説明を受け、よく理解したうえでご検討ください。詳しくは、市ホームページを確認してください。



市ホームページはこちら

禁煙外来治療費の一部助成

4月1日(木)から、禁煙外来治療費の一部を助成します。

対象▶ 次のすべてに該当する方①禁煙外来治療開始日から助成金の申請までの間、豊川市の住民基本台帳に登録されている②禁煙外来治療開始日に20歳以上③健康保険を適用し、禁煙外来の治療過程を完了している

助成額▶ 自己負担額の2分の1で上限1万円(1人1回だけ)

その他▶ 詳しいことは、保健センター(95-4803)へお問い合わせいただくか、市ホームページを確認してください



市ホームページはこちら

男性のための体力アップ教室

日時▶ 5月12日~6月16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14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28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	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)。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17日(月)13:15~13:30	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	5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)	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)。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	5月 7日(金) 9:45~10:00	双子・三つ子を妊娠中の方、平成30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
みんなで学ぶ赤ちゃんの気持ち	5月11日(火) 9:45~10:00	生後2・3か月の子どものと家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
モグモグ教室	5月14日(金) 9:45~10:00	令和2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、筆記用具を持って会場へ
	5月28日(金) 9:45~10:00	令和2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12日(水) 9:45~10:00	令和2年 8月生まれの子ども	
もうすぐ3歳!知っ得教室	5月18日(火) 9:45~10:00	平成30年 6月生まれの子ども	当日、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	5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)

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14日(金)10:00~10:15	いかまい館	令和2年9月・10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、だっこひも(お持ちの方)を持って会場へ
	5月21日(金)10:00~10:15	御津福祉保健センター		
育児相談	5月11日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習センター	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	5月19日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	5月24日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	5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	5月13日(水)	令和 2年12月20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(絵本の配布)もあります	
	5月19日(火)	令和 3年 1月 1日~10日生まれ		
1歳6か月児健診	5月11日(火)	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	
	5月18日(火)			
	5月26日(水)			
2歳児歯科健診	5月 7日(金)		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。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	5月28日(金)			
3歳児健診	5月12日(水)		対象の方には個別に通知します	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21日(金)			
	5月27日(木)			

※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10日(月) 9:30~10:40~	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)
	5月24日(月)13:30~14:40~		
食べ方と栄養相談	5月25日(火) 9:30~10:40~	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25日(火)13:30~14:40	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)
歩こう会(赤塚山公園)	5月27日(木)10:00~11:30 (雨天は6月1日(火)に順延)	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)。当日、タオル、飲み物を持って、ぎょうぎランド第1駐車場水の広場前へ