# ほけん

Health and Fitness

コーナー

保健師だより

## コロナ禍の熱中症予防

本格的な夏を迎えるこの季節は、体が暑さに慣れておらず、熱中症の危険性が高まります。さらに、マスクを着用することで、熱が体内にこもりやすくなるため注意が必要です。こまめに水分補給をする他、適宜マスクを外したり、エアコンをつけたまま換気をするなど予防行動を徹底しましょう。めまいや頭痛、吐き気など、少しでも熱中症と思われる症状があるときは、日陰で安静にしたり、体を冷やしたりしましょう。

● 保健センター ☎89−0610

詳しい情報は 豊川市　保健 検索

## 40（よんまる）健診を受けましょう

**期間**▶令和4年2月10日㈭まで
**内容**▶がん検診、肝炎検査、成人歯科健診
**対象**▶昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれ（勤務先などで受診する機会のある方を除く）
**費用**▶無料
**持ち物**▶受診券
**その他**▶申込などについては、対象の方に郵送する「40健診受診券」と利用案内を確認してください

## 妊娠を予定・希望する方の成人風しん予防接種の助成

男性も対象になります

**対象**▶市内に在住で、妊娠を希望する女性と配偶者、妊娠中の女性の配偶者（風しんにかかったことがある方を除く）
**助成金額**▶風しんワクチンは上限3000円／MRワクチン（麻しん・風しん混合）は上限5000円
**申込**▶令和4年3月31日㈭まで、直接、市内の委託医療機関へ。委託医療機関は、市ホームページで確認していただくか、電話で、保健センターへお問い合わせください
**その他**▶対象条件に該当した場合は、風しんの抗体検査を無料で受けることができます。詳しいことは、豊川保健所（86−3177）へお問い合わせください

## 検診車によるがん検診（夏検診）

**対象**▶年度内（令和4年3月31日時点）に各検診の対象年齢になる方
**費用**▶無料
**申込**▶7月20日㈫から、WEB予約サービスで先着順に受付。7月21日㈬から、電話（95−0075）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・子宮頸がんの無料クーポン券（6月下旬送付）のある方は、対象年齢でなくても受診できます。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

| 検診名 | 対象年齢 |
|---|---|
| 結核・肺がん検診 | 16歳以上 |
| 胃がん検診（バリウム） | 40歳以上（偶数年齢） |
| 大腸がん検診 | 40歳以上 |
| 乳がん検診（マンモグラフィ） | 40歳以上（偶数年齢）（女性） |
| 子宮頸がん検診 | 20歳以上（偶数年齢）（女性） |
| 前立腺がん検診 | 50～70歳（偶数年齢）（男性） |
| 骨粗しょう症検診 | 30歳以上 |

| 期日 | | 会場 | |
|---|---|---|---|
| | | 午前【全項目】（一部日程を除く） | 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】 |
| 8月 | 19日㈭ | 小坂井生涯学習センター | ― |
| | 29日㈰ | 保健センター | 保健センター |
| 9月 | 1日㈬ | 御津福祉保健センター（※1） | ― |
| | 2日㈭ | 音羽福祉保健センター | ― |
| | 3日㈮ | 桜ヶ丘ミュージアム（※1） | ― |
| | 6日㈪ | いかまい館 | ― |
| | 7日㈫ | 保健センター（※2） | ― |
| | 9日㈭ | 保健センター（※2） | ― |
| | 11日㈯ | 保健センター | 保健センター |
| | 18日㈯ | 保健センター | 保健センター |

（※1）9月1日㈬の午前は子宮頸がん検診、3日㈮の午前は乳がん、子宮頸がん検診が受診できません
（※2）1歳～未就学児を対象とした託児あり（先着10人）。9月7日㈫・9日㈭を希望する方は8月30日㈪までに検診と一緒に申し込んでください

## 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 |
|---|---|---|---|
| 1回でわかる!産後ライフ教室 | 8月16日(月) 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 | 8月23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、バスタオル、筆記用具を持って会場へ |
| 双子ちゃん交流会 | 8月 6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 | 電話で、保健センターへ(要予約) |
| モグモグ教室 | 8月20日(金) 9:45～10:00 | 令和３年 3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 |
| | 8月27日(金) 9:45～10:00 | 令和３年 3月16日～31日生まれの子ども | |
| 親子ピタ・コチョ教室 | 8月18日(水) 9:45～10:00 | 令和２年11月生まれの子ども | |
| もうすぐ3歳!知っ得教室 | 8月17日(火) 9:45～10:00 | 平成30年 9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 | 8月20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 | 8月 6日(金)10:00～10:15 | いかまい館 | 令和2年12月、令和3年1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 |
| | 8月20日(金)10:00～10:15 | 御津福祉保健センター | | |
| 育児相談 | 8月 4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 |
| | 8月10日(火) 9:30～10:30 | こざかい葵風館 | | |
| | 8月18日(水) 9:30～10:30 | 音羽福祉保健センター | | |
| | 8月23日(月) 9:30～10:30 | 保健センター | | |
| | 8月25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 | 8月10日(火) | 令和 3年 3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(絵本の配布)もあります |
| | 8月25日(水) | 令和 3年 4月 1日～ 9日生まれ | |
| 1歳6か月児健診 | 8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 |
| | 8月12日(木) | | |
| | 8月17日(火) | | |
| | 8月31日(火) | | |
| 2歳児歯科健診 | 8月 6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 |
| | 8月27日(金) | | |
| 3歳児健診 | 8月11日(水) | | 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 |
| | 8月18日(水) | | |
| | 8月26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 | 8月 2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 | 8月 4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) |
| | 8月23日(月)13:30～14:40～ | | |
| 食べ方と栄養相談 | 8月24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 | 8月27日(金)10:00～11:10 | 運動に関心がある方、始めたいと思っている方 | |