保健師だより



がんを防ごう

日本人の死因第1位、そして約2人に1人がなるといわれるほど、身近な病気「がん」。遺伝子が傷つくことで生まれるがん細胞が、周囲の細胞を破壊して増殖し、やがて全身に広がり、段階的に進行します。早期発見により、がんは治る病気になりつつあります。定期的にがん検診を受け、早期発見に努めましょう。



Health and Fitness



保健センター 詳しい情報は **/**89-0610

豊川市 保健 検索

地域巡回健診(秋健診)

対象 ► 昭和57年4月1日~平成18年4月1日生まれで、学校や職場などで受診機会のない方/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/生活保護を受給している方/結核・肺がん検診だけの場合は、平成18年4月1日生まれまでの方

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、必要に応じ喀痰検査)

負担金 ►無料。ただし、同一年度内に同じ検査を重複して受診した場合は、全額負担となる場合があります 定員 ► 各60人

申込▶当日、受付時間内に、会場へ

	受付時間	13:30~15:00	受付時間		13:30~15:00
	期日	会場		期日	会場
10月	6日(水)	ふれあいセンター	10月	26日(火)	いかまい館
	7日(株)	農業者トレーニングセンター		27日(水)	桜ヶ丘ミュージアム
	8日金	こざかい葵風館		29日金	牛久保生涯学習センター
	12日(火)	ふれあいセンター		31日(日)	保健センター
	13日(水)	御津福祉保健センター	11月	1日(月)	保健センター
	14日(株)	豊川生涯学習センター		2日(火)	ふれあいセンター
	18日(月)	いかまい館		4日(株)	御津福祉保健センター
	19日(火)	音羽文化ホール		6日生)	保健センター
	20日(水)	御津福祉保健センター		8日(月)	武道館
	22日金	こざかい葵風館		9日(火)	いかまい館
	23日(土)	御油小学校体育館		12日金	桜ヶ丘ミュージアム

풋	受付時間	9:30~11:00	13:30~15:00	
	期日	会場	会場	
	13日(生)	_	保健センター	
	14日(日)	_	保健センター	
	16日(火)	_	こざかい葵風館	
	17日(水)	_	豊川生涯学習センター	
月	19日金	保健センター(※1)	一宮生涯学習センター	
	22日(月)	保健センター	保健センター(※2)	
	24日(水)	こざかい葵風館	こざかい葵風館	
	25日(株)	保健センター(※1)	牛久保生涯学習センター	
	26日金	音羽文化ホール	ふれあいセンター	

(※1)1歳~未就学児を対象とした託児あり(各回先着10人)。希望する方は、9月21日似から実施日の1週間前までに、電話で、保健センター(95-4802)へ

(※2)18:00~19:30も実施

こころの健康講演会

日時 ▶ 10月23日(土)13:30~15:00

会場▶小坂井文化会館

講師・内容 ► 人間環境大学看護学部・巽あさみ教授による「働く人々とその周囲の人のこころの健康~元気でイキイキ暮らすための睡眠のとり方~」と題した講演

定員 ▶ 120人

申込 ► 10月22日 金まで、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、10月15日 金までに電話、またはFAXで、保健センターへ

「8020めざそう会」会員の登録募集

80歳になっても20本の歯を保つことを目指す「8020運動」の推進と、口の機能を向上させ、最後まで口から食べる幸せを実現するため、「8020めざそう会」会員の登録を募集します。

対象 ► 65歳以上の方で、自分の歯(治療歯を含む)が20本以上ありそうな方

申込 ■ 電話で、保健センター(95-4803)へ その他 ■ 登録をした方には、年2回(6月と11 月頃)に「8020秘訣講座」のお知らせを郵送し ます

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	10月18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	10月 4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	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具	
	10月25日例13:15~13:30	妊娠中・生後 千木両の刀(台 凹) 	を持って会場へ	
モグモグ教室	10月 8日金 9:45~10:00	令和 3 年 5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	
てグモグ教室	10月22日金 9:45~10:00	令和 3 年 5月16日~31日生まれの子ども		
親子ピタ・コチ∋教室	10月13日秋 9:45~10:00	令和 3 年 1月生まれの子ども		
1歳からの子育て安心教室	10月 5日級 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(要予約)	
もうすぐ3歳!知っ得教室	10月19日(※) 9:45~10:00	平成30年11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	10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)	

教室·相談	受付日時	会場	対象	備考
子育て安心教室(からだ編)	10月22日逾13:15~13:30	中央図書館	妊娠中·産後6カ月未 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)
ママのリフレッシュ	10月 8日金10:00~10:15	いかまい館		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
エクササイズ	10月15日金10:00~10:15	御津福祉保健センター	もと母	へ
	10月 6日例 9:30~10:30	いかまい館		当日、母子手帳を持って会場へ
	10月12日(火) 9:30~10:30	こざかい葵風館		
育児相談	10月20日(水 9:30~10:30	音羽福祉保健センター	乳幼児と保護者	
	10月25日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	10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	
	10月 5日(火)	令和 3年 5月14日~22日生まれ		
4か月児健診	10月14日休	令和 3年 5月23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	
	10月20日(水)	令和 3年 6月 1日~10日生まれ	ラスターで伝本の配刊/ しめらより	
	10月12日(火)		当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります	
1歳6か月児健診	10月19日(火)			
	10月27日(水)			
	10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	
	10月15日金	対象の方には個別に通知します 物 す		
乙成元图代]	10月22日金			
	10月29日金			
	10月 6日(水)		当日、自宅で実施した目と耳の検査票	
3歳児健診	10月13日(水)		と、採尿容器(容器は事前に郵送。当日	
	10月28日(休)		朝に採尿)を持って会場へ	

※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 ト保健センター

教室・相談など 日時		対象	備考
健康相談	10月 4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)
楽ちん栄養バランス教室 「知りたい!健診と食事の関係」	10月 7日休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)
こころの健康相談	10月13日後 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)
こころの 健康相談	10月25日例13:30~·14:40~	心の)健康(で)対するが自然(とし)にいり」 	
月1!エクササイズ	10月22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	電話で、保健センターへ(要予約)
食べ方と栄養相談	10月26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)
歩こう会(赤塚山公園)	10月27日於10:00~11:30 (雨天は10月29日釜に順延)	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、ぎょぎょうンド第1駐車場水の広場前へ