



## バランスの良い食事を

夏が終わり、食欲の秋となりました。秋に食欲が増すのは、気温の低下に適応できるよう、体温を保つために多くのエネルギーを必要とするからです。旬のおいしい食材が出回り、つい食べ過ぎてしまいがちな時期ですが、健康のためには「1日3回、規則正しく食事を取る」「主食、主菜、副菜をそろえて食べる」「適量を食べる」の3点を心掛けましょう。



Health and Fitness



●保健センター 89-0610  
詳しい情報は

豊川市 保健 検索

### 高齢者インフルエンザ予防接種

**期間** ▶ 令和4年1月31日(月)まで  
**対象** ▶ 65歳以上の方と60～64歳で身体障害者手帳(心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害)1級をお持ちの方  
**費用** ▶ 1500円(生活保護・市民税非課税世帯は無料)  
**申込** ▶ 対象者には、9月中に予診票を送付しています。希望する方は、予診票裏面に記載のある委託医療機関に直接、予約をしてください。委託医療機関は、市ホームページでも確認できます



市ホームページ  
はこちら

### 健康づくり推進員養成講座

**時間** ▶ 13:30～15:30  
**会場** ▶ 保健センター 他  
**内容** ▶ 健康に関する情報を地域へ発信し、健康づくりを進めるボランティアを養成する講座  
**定員** ▶ 30人(先着順)  
**申込** ▶ 電話で、保健センター(95-4803)へ

期日	内容
11月18日	とよかわ知っ得「健幸(けんこう)情報」
12月 2日	いつでも動ける身体づくり
12月16日	手ばかり栄養学
1月13日	元気に過ごすための原動力 睡眠のパワー、健康には健口(けんこう)づくり
1月27日	市民協働ってなんだろう? 健康な地域づくり、これから私にできること(交流会)

※全5回。いずれも木曜日

### 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** ▶ 令和4年2月10日(木)まで  
**対象** ▶ 市内に在住で、令和4年4月1日時点で各検診の対象年齢になる方(勤務先などで受診する機会のある方を除く)  
**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

#### ■成人歯科健康診査

**期間** ▶ 令和4年2月28日(月)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

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		1000円
胃がん検診	X線撮影(バリウム)	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	超音波エコー	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

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
妊産婦歯科健診	11月 8日(月)13:15~13:30	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	11月15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)
双子ちゃん交流会	11月 5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)
みんなで学ぶ赤ちゃんのきもち	11月 9日(火) 9:45~10:00	生後2~3カ月の子どもと家族	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	11月12日(金) 9:45~10:00 11月26日(金) 9:45~10:00	令和3年 6月 1日~15日生まれの子ども 令和3年 6月16日~30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
親子ピタコチョコ教室	11月10日(水) 9:45~10:00	令和3年 2月生まれの子ども	
もうすぐ3歳!知っ得教室	11月16日(火) 9:45~10:00	平成30年12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	11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)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
女性のための歯っぴー教室	11月26日(金)13:15~13:30	勤労福祉会館	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)
ママのリフレッシュエクササイズ	11月12日(金)10:00~10:15 11月26日(金)10:00~10:15	いかまい館 御津福祉保健センター	令和3年3月、令和3年4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
育児相談	11月 9日(火) 9:30~10:30 11月17日(水) 9:30~10:30 11月24日(水) 9:30~10:30 11月29日(月) 9:30~10:30	こぞかい葵風館 音羽福祉保健センター 御津福祉保健センター 保健センター	乳幼児と保護者	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ

### ● 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	11月 2日(火)	令和3年 6月11日~20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
	11月11日(水)	令和3年 6月21日~30日生まれ	
	11月24日(水)	令和3年 7月 1日~11日生まれ	
1歳6か月児健診	11月 9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
	11月16日(火)		
	11月30日(火)		
2歳児歯科健診	11月 5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
	11月19日(金)		
	11月26日(金)		
3歳児健診	11月10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	
	11月17日(水)		
	11月25日(水)		

※共通の持ち物として、母子手帳、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	11月 1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	11月10日(水) 9:30~10:40~ 11月29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)
楽ちん栄養バランス教室 (「ベスト体重・ベスト体調へ!」他)	11月24日(水)、12月1日(水)15日(水)(全3回)10:00~11:00	食事の適量を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
月1!エクササイズ	11月26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	
食べ方と栄養相談	11月30日(火) 9:30~10:40~	食生活に関する相談をしたい方	