

保健師だより



寒い冬を乗り越えよう

本格的な冬を迎え、気温も低くなるこの季節、手足の冷えなど体の不調に悩んでいる方もいるのではないでしょうか。「冷え」の原因には、体内で熱を作り出す筋肉の量が少ない、血行が悪く熱を体の末端まで運べない、ストレスや不規則な生活で体温を調整する自律神経がうまく働かない、などがあります。

冷えは、ちょっとした不調だと思いがちですが、体温が1度下がると、免疫力が30%以上低下するともいわれ、心疾患などの循環器をはじめとした病気を引き起こす恐れがあります。体を温めるためには、根菜類や発酵食品を食事に取り入れたり、日常生活でストレッチなど簡単な運動をしたりすることも効果的です。冷え対策を行うことで体の不調を予防し、寒い冬を乗り越えましょう。



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は 豊川市 保健 検索

冷え改善のポイント

- バランスの良い食事を心掛ける
- 日常生活の中で簡単な運動を取り入れる
- 血行を妨げる締めつけの強い下着や靴は選ばない
- 38度程度のぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- 十分な睡眠時間を確保する
- たばこを控える ● 防寒グッズを活用する

予約制の地域巡回健診を実施します

今年度地域巡回健診を受けられなかった方を対象とした集団健診を追加で実施します。

受付日時 ▶ 1月21日(土)9:00~10:30、13:30~15:00 / 26日(木)9:00~10:30

会場 ▶ 保健センター

対象 ▶ 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 / 昭和58年4月1日~平成19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 / 生活保護受給世帯の方

内容 ▶ 診察、血圧・身体測定、尿・血液検査、結核・肺がん検診

定員 ▶ 各65人(先着順)

負担金 ▶ 無料

申込 ▶ **事前予約が必要**です。次のいずれかの方法で予約してください

1 1月11日(水)8:30から、市ホームページで受付

2 1月12日(木)から、直接、または電話で、保健センター(95-0075)へ

1、2を合わせた申込数が、各回の定員に達した場合は、受付終了となります

WEB予約サービス
はこちらから



市ホームページ

楽ちん栄養バランス教室

日時 ▶ 2月14日(火)10:00~11:30

会場 ▶ 保健センター

内容 ▶ 管理栄養士による「筋肉維持と綺麗を目指す食べ方」と題した講演

定員 ▶ 20人(先着順)

申込 ▶ 2月13日(月)まで、電話で、保健センター(95-4803)へ



特別の理由による任意予防接種費補助金交付事業

骨髄移植手術などにより、接種済みの定期接種の予防効果が期待できないと主治医に判断された20歳未満(予防接種の種類により一部異なります)の方に、任意で予防接種を再接種するための補助金を交付します。

申込 ▶ 再接種をする前に、直接、保健センターへ

補助金額 ▶ 医師の意見書などに係る文書料を除く予防接種に要した費用(ワクチンごとに上限あり)

その他 ▶ 詳しいことは、電話で、保健センター(95-4801)へ

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
プレママ授乳交流会	2月 1日(休) 9:45~10:00	妊娠中の方	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
1回でわかる!産後ライフ教室	2月20日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族	
妊産婦歯科健診	2月 6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
	2月27日(月)13:15~13:30		
母乳相談	2月10日(金)・24日(金) 9:00~10:00~11:00~	概ね産後2カ月までの方	電話で、保健センターへ(要予約)
産後のからだ整え教室	2月 3日(金)10:00~10:15	令和4年10・11月に出産した方	市ホームページで受付(要予約)
モグモグ教室	2月10日(金) 9:45~10:00	令和4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24日(金) 9:45~10:00	令和4年9月16日~30日生まれの子ども	
ママのリフレッシュエクササイズ	2月17日(金)10:00~10:15	令和4年6・7月生まれの子どもと母	タオル、飲み物、だっこひも、ヨガマットを持って会場へ(だっこひも、ヨガマットはお持ちの方)
親子ピタ・コチョコ教室	2月 8日(休) 9:45~10:00	令和4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歳からの子育て安心教室	2月 7日(休) 9:45~10:00	令和3年8~11月生まれの子どもと家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
もうすぐ3歳!知っ得栄養教室	2月21日(休) 9:45~10:00	令和2年3月生まれの子どもと家族	当日、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	2月10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
育児相談	2月 1日(休) 9:30~10:30	いかまい館	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
	2月14日(休) 9:30~10:30	こざかい葵風館		
	2月15日(休) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	2月22日(休) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		
	2月27日(月) 9:30~10:30	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14日(休)	対象の方には個別に通知します	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22日(休)		
1歳6か月児健診	2月 1日(休)		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 8日(休)		
	2月24日(金)		
2歳児歯科健診	2月 3日(金)		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 7日(休)		
	2月17日(金)		
3歳児健診	2月 9日(休)		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15日(休)		
	2月28日(休)		

※共通の持ち物として、母子手帳、問診票、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 6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	2月 8日(休) 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)
	2月27日(月)13:30~14:40~		
月1! エクササイズ	2月10日(金)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)
食べ方と栄養相談	2月28日(休) 9:30~10:40~	食生活に関する相談をしたい方	