



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
 詳しい情報は

オーラルフレイル健診

内容 ▶ 口腔機能低下のチェックを含めた歯科健診
対象 ▶ 75～80歳で後期高齢者医療健診を受診し、オーラルフレイルのリスクがあると判定された方
費用 ▶ 無料
申込 ▶ 対象者には、受診券を順次送付しています。希望する方は、受診券に同封するチラシに記載の委託医療機関に直接、予約をしてください

からだの変化を知ろう!更年期

日時 ▶ 12月8日(金)13:30～14:45
会場 ▶ 保健センター
講師・内容 ▶ 第一生命経済研究所セミナー講師による男性・女性の更年期症状や対処法についての講話と、健康づくりリーダーによる運動の実践など
対象・定員 ▶ 市内に在住の64歳以下の方で、30人(先着順)
費用 ▶ 無料
持ち物 ▶ 室内用靴、飲み物、タオル
申込 ▶ 12月6日(水)まで、電話(95-4803)、またはFAX(89-5960)で、保健センターへ。市ホームページでも受付



市ホームページ
 はこちら

「太る習慣」を時間栄養学で解決! あきらめない体重コントロール教室

日時 ▶ 12月4日(月)13:30～15:30
会場 ▶ 保健センター
対象・定員 ▶ 若い時から体重が約10^{kg}以上増加した40～64歳の方で、20人(先着順)
費用 ▶ 無料
申込 ▶ 12月1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 ▶ 医療機関で栄養指導を受けている方は、主治医に相談の上、参加してください

検診車によるがん検診(冬検診)

対象 ▶ 市内に在住で、令和6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)
費用 ▶ 無料
申込 ▶ 11月6日(月)から、市ホームページで先着順に受付。11月7日(火)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



市ホームページ
 はこちら

| 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) | 42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(全検診) | 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】 |
| 12月 | 1日(金) | 桜ヶ丘ミュージアム |
| | 2日(土) | 保健センター |
| | 4日(月) | 保健センター※ |
| | 5日(火) | いかまい館 |
| | 13日(水) | 御津福祉保健センター |
| | 14日(木) | 保健センター※ |
| 1月 | 12日(金) | こざかい葵風館 |
| | 15日(月) | 音羽福祉保健センター |
| | 16日(火) | 保健センター※ |

※1歳～未就学児を対象とした託児あり(先着10人)。希望する方は、希望日の1週間前までに申し込んでください。

新型コロナワクチン追加接種に関するお知らせ

豊川市新型コロナワクチンコールセンター ☎56-2210 (FAX)89-5960 時間▶9:00~17:00(平日だけ)

接種期間▶令和6年3月31日(日)まで

接種会場▶個別接種は市内医療機関/集団接種は市民プラザ(プリオII4階)、保健センター

対象▶初回接種が完了している生後6カ月以上の方

利用可能な接種券▶前回接種から3カ月経過後に順次発送するクリーム色の接種券(お手元に未使用の接種券がある場合はそちらを利用してください。その場合は、改めて接種券は発送されません)

※一度も接種していない方向けの初回接種も実施しています。希望する方は、[豊川市新型コロナワクチンコールセンター](#)へお問い合わせください。

※[豊川市新型コロナワクチンコールセンター](#)は、11月1日(水)から、平日だけ開設しています。時間の変更はありません。

※[市民プラザ](#)と[保健センター](#)で実施している集団接種は、11月中に終了となる予定です。



市ホームページ
はこちら

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 | 12月 6日(水) 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 | 12月18日(月)13:15~13:30 | 妊娠中の方と家族 | |
| 妊産婦歯科健診 | 12月11日(月)・25日(月) 13:15~13:30 | 妊娠中・産後1年未満の方(各1回) | 当日、母子手帳を持って会場へ |
| 子育て安心教室(おくすり編) | 12月15日(金) 9:45~10:00 | 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) |
| 母乳相談 | 12月 8日(金)・22日(金)・27日(水) 9:30~10:30~ | 概ね産後3カ月未満の方 | 電話で、保健センターへ(要予約) |
| 産後のからだ整え教室 | 12月 1日(金)10:00~10:15 | 令和5年8・9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 | 12月 8日(金) 9:45~10:00 | 令和5年7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、大人用スプーン、4か月児健診で配布された離乳食のチラシを持って会場へ |
| | 12月22日(金) 9:45~10:00 | 令和5年7月16日~31日生まれの子ども | |
| ママのリフレッシュエクササイズ | 12月15日(金)10:00~10:15 | 令和5年4・5月生まれの子どもと母 | 市ホームページで受付(要予約) |
| 親子ピタコチョコ教室 | 12月13日(水) 9:45~10:00 | 令和5年3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 |
| 子ども栄養相談 | 12月 8日(金) 13:30~14:30~ | 就学前の子ども | 電話で、保健センター(95-4653)へ(要予約) |

| 教室・相談 | 受付日時 | 会場 | 対象 | 備考 |
|-------|----------------------|------------|--------|----------------------|
| 育児相談 | 12月 6日(水) 9:30~10:30 | いかまい館 | 乳幼児と家族 | 当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ |
| | 12月12日(水) 9:30~10:30 | こぞかい葵風館 | | |
| | 12月20日(水) 9:30~10:30 | 音羽福祉保健センター | | |
| | 12月25日(月) 9:30~10:30 | 保健センター | | |
| | 12月27日(水) 9:30~10:30 | 御津福祉保健センター | | |

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 | 12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) |
| こころの健康相談 | 12月13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) |
| | 12月25日(月)13:00~14:10~ | | |
| 食べ方と栄養相談 | 12月26日(水) 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) |