

## 歯の健康フェスティバル

**日時**▶ 6月9日(日)9:30～11:30  
**会場**▶ 豊川市歯科医師会館(諏訪)、ウィズ豊川  
**内容**▶ ファミリー歯科健診・相談、フッ化物塗布、矯正相談、口臭チェックなど  
**対象**▶ 就学前の子どもと家族、中学生以下の障害がある子ども  
**申込**▶ 当日、会場へ。ただし、障害などの理由により別室での健診を希望する方については、5月31日(金)までに、電話で、豊川市歯科医療センター(84-7757)へ



Health and Fitness



●保健センター 89-0610  
 詳しい情報は

## 地域巡回健診(春健診)

**対象**▶ 昭和60年4月1日～平成21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(胸部X線撮影、必要に応じ喀痰<sup>かくたん</sup>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(保健センター、御津福祉保健センター、こざかい葵風館、いかまい館は各65人)  
**申込**▶ 5月16日(木)から、市ホームページで先着順に受付。当日、会場でも受付  
**当日受付時間**▶ 午前は9:15～10:00(市ホームページで申込した方は9:00～9:15)、午後は13:45～14:45(市ホームページで申込した方は13:30～13:45)  
**その他**▶ 結核・肺がん検診だけの受診はできません

市ホームページは  
 こちら



期日	会場		期日	会場	
	午前	午後		午前	午後
5月	29日(水)	牛久保生涯学習センター	6月	25日(火)	いかまい館
	30日(木)	武道館		26日(水)	牛久保生涯学習センター
	31日(金)	御津福祉保健センター		27日(木)	豊川生涯学習センター
6月	4日(火)	こざかい葵風館	28日(金)	こざかい葵風館	
	5日(水)	桜ヶ丘ミュージアム	29日(土)	保健センター	
	7日(金)	農業者トレーニングセンター	3日(水)	音羽文化ホール	
	8日(土)	保健センター	4日(木)	保健センター	
	11日(火)	豊川生涯学習センター	5日(金)	一宮生涯学習センター	
	12日(水)	音羽文化ホール	6日(土)	保健センター	
	13日(木)	御津福祉保健センター	10日(水)	御津福祉保健センター	
	15日(土)	保健センター	11日(木)	桜ヶ丘ミュージアム	
	16日(日)	保健センター	12日(金)	こざかい葵風館	
	18日(火)	ふれあいセンター	16日(火)	保健センター※	
20日(木)	桜ヶ丘ミュージアム	19日(金)	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週間前までに市ホームページ、または電話(95-4802)で申し込んでください。

## 高齢者肺炎球菌定期予防接種

**対象**▶ ①65歳の方②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器などの障害があり身体障害者手帳1級をお持ちの方(いずれの場合も、過去に肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがある方は対象となりません)  
**予診票発送時期**▶ ①65歳になった月の翌月②6月  
**費用**▶ 2000円(住民税非課税世帯、生活保護世帯は無料)  
**持ち物**▶ 予診票、住所などが確認できるもの(マイナンバーカードなど)  
**申込**▶ 案内文裏面に記載のある実施医療機関に、直接、予約をしてください  
**その他**▶ 令和5年度に65歳になったワクチン未接種の方は、66歳になる日の前日まで対象です。令和5年度に送付した予診票は使用できませんので、市ホームページ、または電話(95-4801)で再発行の申込をしてください

## 思春期の子どもの気持ちがわかる講演会

**日時**▶ 6月22日(土)13:30～15:30  
**会場**▶ 小坂井文化会館  
**講師・内容**▶ 真生会富山病院心療内科部長・明橋大二医師による「イマドキの心模様を学ぶ」と題した講演  
**対象**▶ 市内に在住、または在勤の方  
**定員**▶ 150人(先着順)  
**申込**▶ 6月21日(金)まで、電話で、保健センター(95-4803)へ。FAX(89-5960)、または市ホームページでも受付  
**その他**▶ 手話通訳、要約筆記あり。希望する方は、6月14日(金)まで、申込時に予約してください



申込はこちら



## 「こころ」疲れていませんか

新年度を迎え、入学・就職・人事異動など、新しい環境がスタートした方もいるのではないのでしょうか。家庭内の雰囲気やこれまでの生活リズムが変わる他、気温や気圧などの天候も不安定で、春はストレスを感じやすい季節です。こうした変化にうまく対応ができないと、心も体も疲れ、体調不良を引き起こしてしまいます。また、体調に異変がなくても、気付かないうちに疲労が蓄積し、連休が明けた頃に「五月病」として症状が出てくる場合があります。

心と体を健康に保つためには、適切な睡眠をとることが重要です。適切な睡眠がとれているかの目安は、「朝起きた時に熟睡感があり、日中の活動に眠気などによる大きな支障が出ないこと」です。休日にも普段の起床時間から2時間以内に起きるなど、決まったリズムで生活するよう心掛けましょう。また、予定を詰め込まず、ゆったりと過ごしましょう。

日頃から疲労をため込まないよう、自分に合ったリラックス法を見つけることも大切です。

## 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
プレママ授乳交流会	6月 5日(水) 9:45~10:00	妊娠28週以降の方	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	6月17日(月)13:15~13:30	妊娠28週以降の方と家族	
妊産婦歯科健診	6月10日(月)・24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)	6月21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	6月14日(金)・19日(水)・28日(金) 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	6月 7日(金)10:00~10:15	令和6年2・3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	6月14日(金) 9:45~10:00	令和6年1月生まれの子ども	市ホームページで受付(要予約)。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
子育て世代のリフレッシュエクササイズ	6月21日(金)10:00~10:15	令和5年10・11月生まれの子どもと親	市ホームページで受付(要予約)
カミカミ歯っぴ〜教室 (離乳食後期&歯みがき教室)	6月12日(水) 9:45~10:00	令和5年9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	6月14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	6月 5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
	6月11日(水) 9:30~10:30	こぞかい葵風館		
	6月19日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	6月24日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	6月26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	6月 3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	6月11日(水)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)
	6月24日(月) 9:30~10:40~		
食べ方と栄養相談	6月25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)