

## 11 健康カレンダー

名称	とき	対象	ところ
<b>予約制</b> 健康・栄養・歯科相談	27日 金 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	保健医療センター
<b>予約制</b> 精神科医による相談	17日 月 午後1時30分～3時30分	精神科に通院していないが心の健康が心配な方、その家族	豊川保健所 蒲部分室

名称	とき	集合場所	内容
蒲南コースを歩こう会	2日 月 午前9時30分 (雨天中止)	本町公園	蒲郡の街中を歩くコース
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	9日 月 午前9時 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	季節を楽しむ海沿いコース
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	28日 日 午前9時30分 (雨天中止)	西浦公民館	西浦温泉の「幸せ導く七福神」巡りコース
 市民いきいきウォーキング	12月5日 日 午前9時 (雨天中止)	JR 蒲郡駅	蒲郡駅～竹島～生命の海科学館～浜町工場群～亀岩公園～蒲郡駅(昼食なし)

※申し込み不要。

## 11 子育てカレンダー ところ 保健医療センター 持ち物 母子手帳

教室・相談	とき	受付時間	対象	問合せ
<b>予約制</b> ママ教室	10日 月	午前9時20分～30分	妊婦さん	健康推進課 ☎ 67-1151
もぐもぐ教室(離乳食前期)	19日 月	午前9時50分～10時	5～6カ月児	
カミカミ教室(離乳食後期)	11日 月	午前9時50分～10時	9～10カ月児	
2歳児教室	13日 金	午前9時45分～10時	2歳の誕生月児	
子育て相談	5日 月	午前9時30分～11時30分	どなたでも	
うみのご広場	16日 月	午前10時～正午	どなたでも	子育て世代包括支援センター
<b>予約制</b> 母乳相談	月 日	①午前10時～ ②午後2時～	妊産婦	☎ 56-2305

- 母子手帳の交付と妊婦相談は、妊娠届出書を持って子育て世代包括支援センターへ。
- 4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査、1歳児教室、はじめての歯科・2歳児歯科健診は対象の方に個別通知します。

1項目500円

### 受けよう！がん検診

2人に1人が罹患するといわれる「がん」は、早期に発見し治療すれば、90%以上が治ります。自分の大切な命と家族のために、年に1度は必ずがん検診を受診しましょう。



受診票は、ピンク色の封筒で5月に送っています。

受診期限：令和3年2月28日

健康推進課 ☎ 67-1151

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間

### お酒と程よいお付き合いを

多量飲酒は、臓器障害やアルコール依存症のほか、暴力や虐待、飲酒運転、うつ、自殺などのリスクを高めます。本人・家族・社会に深刻な事態をもたらさないような飲酒を心がけましょう。

お酒の適量の目安って？

- ・ビール(5%) …500ml
- ・日本酒 …1合
- ・焼酎(25度) …100ml

問合せ 豊川断酒会(☎090-5459-1926(廣永))、豊川保健所健康支援課こころの健康推進グループ(☎86-3626)

