

【お知らせ】

◆1・2月の集団検診

市が実施するがん検診・特定健診などの集団検診(1・2月実施分)は、11月14日(月)午前9時から予約受付が開始されます。

●集団検診の日程・会場と予約期間 (※要予約)

日程	会場	予約期間
1月14日(土)	田原文化会館	11月14日(月)~12月12日(月)
1月20日(金)	あつみライフランド	11月14日(月)~12月15日(木)
1月28日(土)	田原文化会館	11月14日(月)~12月21日(水)
2月11日(土・祝)	田原文化会館	11月14日(月)~1月13日(金)
2月18日(土)	渥美文化会館	11月14日(月)~1月20日(金)

集団検診をご希望の方で、予約が

お済みでない方はぜひご予約ください。詳しくは、5月にお送りした検診通知をご覧ください。



こし見て!たはら

たはらスナップ

◆豊川保健所神経難病患者・家族教室

および医療相談のご案内

【日時】11月18日(金)午後2時~4時
【場所】豊川市社会福祉会館 ウィズ豊川(2階)

【内容】①講話「神経難病と上手く付き合うために(仮)」および交流会

②医療相談(個別相談)

【講師】豊川市民病院 神経内科医師 加納裕也先生

【定員】①20名程度 ②4名程度

【参加費】無料

【申込期限】11月11日(金)

【問合先】

▼豊川保健所 健康支援課 難病担当

☎(0533)863189

◆アルコール関連問題啓発週間

11月10日(木)~16日(水)はアルコール関連問題啓発週間です。

多量飲酒、未成年や妊婦の飲酒など不適切な飲酒は、臓器障害やアルコール依存症

の他、暴力や

虐待、飲酒運

転、うつ、自

殺などのさま

ざまなリスク

を高める危険



みんなのひろば

おしらせ

性があります。本人のみならず、家族や社会にも深刻な事態をもたらすお酒の問題を、この機会に考えてみませんか?お酒のことでお困りのことがありましたらご相談ください。

【問合先】

▼豊川断酒会

☎09054591926(廣永)

▼豊川保健所 健康支援課 ころこの健康推進グループ

☎(0533)863626

アルコール専門相談(予約制)

【日時】11月25日(金)午後1時30分~3時30分

【場所】豊川保健所

【対象】アルコールの問題でこころや身体の健康が心配な方・その家族

【内容】専門の医師および

相談員による相談

【申込】電話にて

【定員】2名

【参加費】無料

▼豊川保健所 健康支援課 ころこの健康推進グループ

☎(0533)863626



おでかけ情報

連載コーナー

お手軽フィットネス

目覚めすっきり!朝の足裏ストレッチ

朝は足首が硬くなり、足のむくみが取れないといったことがよくあります。ボールを使って足底のストレッチをすることで、歩くのが楽になったり、高齢者の転倒防止に繋がります。

目覚まし感覚でぜひやってみてください!!

スポーツ課 ☎23-3531



- ①ボールを右足のかかとと、土踏まずの間に置く。
 - ②左足を上に足を組んで、左側へ首をゆっくりひねる。その間に左足首をゆっくり5回程度回す。
 - ③そのまま左肩の後方を見るようにさらに首をゆっくりひねる。同じく、その間に左足首をゆっくり5回程度回す。
- ※反対も同様に行い、数セット①~③を繰り返す。