

保健師だより



## たばこの害について考えよう

喫煙は、肺がんをはじめとするさまざまながんや、脳卒中、心疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)を引き起こす原因となります。また、新型コロナウイルス感染症の重症化につながることも分かっています。

たばこには約70種類もの発がん性物質が含まれており、喫煙者の吸い込む主流煙だけでなく、火元から立ち上る副流煙や、喫煙者が吐く息にも含まれています。市では、禁煙外来治療費の一部助成を行っています。現在喫煙中の方は、自分の健康と周囲に与える影響を考え、禁煙にチャレンジしてみませんか。



Health and Fitness



●保健センター 89-0610  
詳しい情報は

禁煙外来治療費の一部助成などについて  
市ホームページ  
はこちら



## ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん)予防接種の個別通知を発送します

子宮頸がんの原因のほとんどは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の持続的な感染によるものです。子宮頸がん予防には「ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん)予防ワクチン」の接種と「子宮頸がん検診」があります。厚生労働省の専門家会議において、ワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認されたため、個別通知の発送を再開します。

**接種対象** ▶ 小学6年生～高校1年生相当の女子／平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれで合計3回の接種が済んでいない女子

**個別通知の対象** ▶ 中学1年生～高校1年生相当の女子／平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれで合計3回の接種が済んでいない女子

**その他** ▶ 小学6年生の女子で、今年度に接種を希望する場合は、保健センター(95-4801)へお問い合わせください。また、個別通知の発送時期や通知内容は年齢によって異なります。詳しいことは、市ホームページで確認していただくか、電話で、保健センターへお問い合わせください

## 「ウェルネス8020めざそう会」会員の登録募集

80歳になっても20本の歯を保つことを目指す「8020運動」の推進と、口の機能を向上させ、最後まで口から食べる幸せを実現するため、「ウェルネス8020めざそう会」会員の登録を募集します。

**対象** ▶ 「8020(はちまるにいまる)」を目指したい方

**申込** ▶ 電話で、保健センター(95-4803)へ

**その他** ▶ 登録をした方には、年2回、講座のお知らせを郵送します

## 成人歯科健診

**期間** ▶ 令和5年2月28日(火)まで

**対象** ▶ 令和3年度に20歳、25歳、30歳、35歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になった方と、令和4年度に40歳になる方

**内容** ▶ 口腔内診査、歯周病の簡易検査、歯科保健指導

**費用** ▶ 無料

**持ち物** ▶ 受診券

**申込** ▶ 対象者に、受診券を送付しています。希望する方は、受診券に同封したお知らせに記載のある実施歯科医療機関に直接、予約をしてください

## とよかわ健幸マイレージ「企業チャレンジ」参加事業所を募集しています

市内事業所の健康経営、従業員の健康増進のために、とよかわ健幸マイレージを使って、従業員の健康づくりを応援する「企業チャレンジ」に参加する事業所を募集しています。昨年度は市内の16事業所がエントリーし、戸荻工業、御津高等学校、明治安田生命豊川営業所、住友生命保険豊川中央支部がチャレンジを達成しました。エントリー方法など詳しいことは、市ホームページを確認してください。



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	7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	7月 4日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族	
妊産婦歯科健診	7月11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
	7月25日(月)13:15~13:30		
母乳相談	7月 8日(金)9:00~10:00~11:00~	産後2カ月未満で、授乳について相談を希望する方	電話で、保健センターへ(要予約)
	7月22日(金)9:00~10:00~11:00~		
産後のからだ整え教室	7月 1日(金)10:00~10:15	令和4年3月・4月に産した母	タオル、飲み物、ヨガマット、赤ちゃんを寝かせるためのバスタオルを持って会場へ(要予約)
モグモグ教室	7月 8日(金) 9:45~10:00	令和4年 2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
	7月22日(金) 9:45~10:00	令和4年 2月16日~28日生まれの子ども	
ママのリフレッシュエクササイズ	7月15日(金)10:00~10:15	令和3年11月・12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(だっこひもとヨガマットはお持ちの方)
親子ピタ・コチョコ教室	7月13日(水) 9:45~10:00	令和3年10月生まれの子どもの	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得栄養教室	7月19日(水) 9:45~10:00	令和元年 8月生まれの子どもの	当日、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	7月 8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
子育て安心教室(からだ編)	7月22日(金)13:15~13:30	勤労福祉会館	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
育児相談	7月 6日(水) 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
	7月12日(水) 9:30~10:30	こぞかい葵風館		
	7月20日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	7月25日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	7月27日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

### ● 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	7月 5日(水)	令和4年2月11日~19日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(絵本の配布)もあります
	7月13日(水)	令和4年2月20日~28日生まれ	
	7月20日(水)	令和4年3月 1日~11日生まれ	
1歳6か月児健診	7月12日(水)	対象の方には個別に通知します	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	7月19日(水)		
	7月29日(金)		
2歳児歯科健診	7月 1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
	7月15日(金)		
	7月22日(金)		
	7月28日(水)		
3歳児健診	7月 6日(水)	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	
	7月14日(水)		
	7月27日(水)		

※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	7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)
菜ちゃん栄養バランス教室「健診と食事の関係」	7月13日(水)10:00~11:30	コレステロール値などの健診結果を改善したいと思っている方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	7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)
	7月25日(月)13:30~14:40~		
食べ方と栄養相談	7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)
月1!エクササイズ	7月26日(水)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)