



質の良い睡眠を

3月の第3金曜日は、世界睡眠医学協会が定める「世界睡眠の日」です。睡眠は心身の休息のためだけでなく、病気の発症予防や記憶の整理などを行う大切な時間です。睡眠の仕組みと秘けつを知り、質の良い睡眠を取るよう心掛けましょう。

■睡眠の仕組み

睡眠の仕組みの一つに、「体内時計」の働きがあります。暗くなると、脳がメラトニンという睡眠ホルモンを分泌して体内時計に働きかけ、体と脳を休ませる状態に切り替えるため眠くなります。体内時計は、朝、太陽の光を浴びることでリセットされ、約15時間後に眠くなるよう働きます。もう一つの仕組みに、「疲労による睡眠欲求」があります。目覚めている時間が長くなると脳に疲れがたまり、活動が低下して眠くなります。

■質の良い睡眠をとる秘けつ

朝

- ◆決まった時間に太陽の光を浴びましょう。休日も、普段の起床時間から2時間以内には起きましょう。
- ◆朝食を食べましょう。特に、メラトニンをつくる、たんぱく質を積極的に取るようにしましょう。

昼

- ◆日中は適度に体を動かしましょう。運動をすることで体が疲れ、眠りやすくなります。
- ◆昼寝は午後3時までに20～30分程度にしましょう。それ以上眠ると睡眠のリズムが崩れ、夜に眠れなくなってしまいます。

夜

- ◆就寝の2・3時間前に湯船に入り、リラックスしましょう。
- ◆寝る前のスマホやテレビは控えましょう。強い光を浴びると、体内時計がずれて眠りにくくなります。
- ◆飲酒は適量にしましょう。過度な飲酒は眠りが浅くなる原因となります。



Health and Fitness



●保健センター _____ ☎89-0610
 詳しい情報は _____

8020達成者を募集

市と豊川市歯科医師会では、「80歳になっても20本の歯を保とう」という「はちまるにいまる8020運動」を推進しています。そこで、11月に表彰する「8020達成者」を募集します。

対象 ▶ 市内に在住し、昭和20年3月31日以前に生まれ、自分の歯（治療歯や親知らずを含む）が20本以上あり、十分に機能している健康な方（過去の表彰者を除く）

申込 ▶ 5月31日（金）までに、8020申請の検診（無料）を受けてください。検診の予約は、電話で、市内歯科医院（豊川市歯科医師会員）へ

その他 ▶ 詳しいことは、豊川市歯科医師会（84-7747）へお問い合わせください

令和6年度でヒトパピローマウイルス感染症ワクチンの無料接種が終了となる方へ

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。ワクチンを接種し感染を防ぐことで、子宮頸がんの予防が期待できます。

期間 ▶ 令和7年3月31日（月）まで（接種開始が15歳以上の場合、接種回数は3回です。期間内に3回の接種を完了するには、9月30日（月）までに1回目を接種する必要があります）

対象 ▶ 平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれで接種が完了していない女子

費用 ▶ 無料

申込 ▶ 電話で、市ホームページに掲載の委託医療機関へ。市外の医療機関で接種を希望する場合は、母子健康手帳をお持ちの上、事前に保健センターで手続きが必要です。予診票がない場合は、電話で保健センター（95-4801）へ。右記二次元コードからも予診票の再発行申請ができます

その他 ▶ 期間を過ぎると接種費用が有料（約10万円）となります

予診票の再発行申請はこちら



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▶3月31日(日)まで

接種会場▶市内医療機関

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▶クリーム色の接種券

※令和6年度以降は、主に高齢者を対象とした定期接種を秋冬ごろに予定しています。現在行っている無料での接種はできなくなりますので、希望する方は、初回接種も含め、3月中に接種することをご検討ください。

※豊川市新型コロナワクチンコールセンターは、3月29日(金)をもって終了します。



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 | 4月 3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 | 4月15日(月)13:15~13:30 | 妊娠28週以降の方と家族 | |
| 子育て安心教室(からだ編) | 4月26日(金)13:15~13:30 | 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) 会場は、勤労福祉会館となります |
| 妊産婦歯科健診 | 4月8日(月)・22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 |
| 母乳相談 | 4月12日(金)・17日(水)・26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 | 4月 5日(金)10:00~10:15 | 令和5年12月・令和6年1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 | 4月12日(金) 9:45~10:00 | 令和5年11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 | 4月19日(金)10:00~10:15 | 令和5年8・9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) | 4月10日(水) 9:45~10:00 | 令和5年7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 | 4月12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 | 4月 3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 |
| | 4月 9日(火) 9:30~10:30 | こざかい葵風館 | | |
| | 4月17日(水) 9:30~10:30 | 音羽福祉保健センター | | |
| | 4月22日(月) 9:30~10:30 | 保健センター | | |
| | 4月24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 |
|----------|----------------------|--------------------|---------------------------------|
| こころの健康相談 | 4月 2日(火)13:00~14:10~ | 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) |
| | 4月22日(月) 9:30~10:40~ | | |
| 健康相談 | 4月 8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) |
| 食べ方と栄養相談 | 4月23日(火) 9:30~10:40~ | 食生活に関する相談をしたい方 | |