

ウェルネス8020めざそう会 回6896

日時▶11月20日(休)13:30~15:30

会場▶文化会館中ホール

講師・内容▶豊川市歯科医師会・松山尚義歯科医師、服部肇歯科医師による「話す・食べる・笑うをずっと!オーラルフレイル予防」と題した講話

対象▶どなたでも

定員▶400人程度(先着順)

申込▶当日、会場へ

その他▶先着100人に粗品を差し上げます

HEALTH and FITNESS

ほけん コーナー

※費用の記載のないものは無料
※HP:市ホームページ

●保健センター ☎89-0610



健康体操の集い 回6851

市民グループによるオリジナルの健康体操の発表などを行います。当日は、発表を観覧することができますので、ぜひ、ご来場ください。

日時▶11月22日(土)9:40~12:00

会場▶Sinto Heart Arena (総合体育館)

その他▶活動内容を紹介した「健康体操自主グループ一覧表」は、保健センターで配布しています。HPでも確認できます



がん検診・成人歯科健診の無料受診券は利用しましたか 回6829

期間▶がん検診は、令和8年2月10日(火)まで、成人歯科健診は、令和8年2月28日(土)まで

対象▶40(よんまる)健診受診券、乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券、成人歯科健診受診券をお持ちの方

その他▶受診券に同封するチラシに記載の委託医療機関に予約をしてください。終了間際には予約がとれない場合がありますので、早めに受診してください

オーラルフレイル健診 回6831

内容▶口腔機能低下のチェックを含めた歯科健診

対象▶75~80歳で後期高齢者医療健診を受診し、オーラルフレイルのリスクがあると判定された方

申込▶対象者には、受診券を順次送付しています。希望する方は、受診券に同封するチラシに記載の委託医療機関に直接、予約をしてください



けんこうししび

管理栄養士オススメ!
健康に役立つししびを紹介します♪

◀電子レンジだけでできる▶

きのこのナムル



材料<2人分>

- ブナシメジ 半パック(80g) シイタケ 3~4個(40g)
- エノキタケ 半パック(80g) 白いりごま 少々
- ★しょうゆ 小さじ1/2 ★ごま油 小さじ2
- ★鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ★おろしにんにく 小さじ1/4

- 1 ブナシメジとエノキタケは石づきを切り落とし、手でほぐす。シイタケは軸を切り落として、薄切りにする。
- 2 耐熱ボウルに1を入れて、ラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで火が通るまで約3分加熱する。
- 3 ★調味料とあえ、白いりごまをふったら、出来上がり♪





がんを予防するには

がんは、日本人の死因第1位で、2人に1人がなる身近な病気です。しかし、正しい知識を身に付け、生活習慣を見直すことで、がんになるリスクを減らすことができます。

「がんを防ぐための新12か条」は、日本人を対象とした疫学調査などの科学的な研究の結果を基にまとめられたものです。この12か条を守ることで、がん予防のみならず生活習慣病予防にも期待できます。日々の生活を振り返り、確認してみましょう。

がんを防ぐための新12か条

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1条 たばこは吸わない | 7条 適度に運動 |
| 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8条 適切な体重維持 |
| 3条 お酒はほどほどに | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4条 バランスのとれた食生活を | 10条 定期的ながん検診を |
| 5条 塩辛い食品は控えめに | 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は不足にならないように | 12条 正しいがん情報でがんを知ることから |

【出典】公益財団法人がん研究振興財団 「がんを防ぐ新12か条」

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
妊娠中に知っておこう! 産後ライフ教室～授乳編～	12月 3日(水) 9:45～10:00	妊娠中の方	電話で、保健センターへ(HPでも受付) (要予約)
妊娠中に知っておこう! 産後ライフ教室～生活編～	12月15日(月)13:15～13:30	妊娠中の方と家族	
妊産婦歯科健診	12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、母子健康手帳を持って会場へ
子育て安心教室(おくすり編)	12月19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(HPでも受付) (要予約)
母乳相談	12月 5日(金)・12日(金)・17日(水) 9:30～10:30～	概ね産後3カ月未満の方	電話で、保健センター(95-4652)へ (要予約)
産後のからだを整え教室	12月 5日(金)10:00～10:15	令和7年8月・9月に出産した方	HPで受付(要予約)
モグモグ教室	12月12日(金) 9:45～10:00	令和7年7月生まれの子ども	HPで受付(要予約)。当日、母子健康手帳、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	12月19日(金)10:00～10:15	令和7年4月・5月生まれの子どもと親	HP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)	12月10日(水) 9:45～10:00	令和7年3月生まれの子ども	当日、母子健康手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	12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	12月 3日(水) 9:30～10:30	いかまい館	乳幼児と家族	当日、母子健康手帳、バスタオルを持って会場へ
	12月 9日(火) 9:30～10:30	こざかい葵風館		
	12月17日(水) 9:30～10:30	音羽福祉保健センター		
	12月22日(月) 9:30～10:30	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	12月 1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	12月 4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)
	12月15日(月) 9:30～10:40～		
食べ方と栄養相談	12月23日(火) 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)