

特別の理由による任意予防接種費補助金交付事業

骨髄移植手術などにより、接種済みの定期接種の予防効果が期待できないと主治医に判断された20歳未満(予防接種の種類により一部異なります)の方に、任意で再接種するための補助金を交付します。

申込▶ 再接種をする前に、直接、保健センターへ

補助金額▶ 医師の意見書などに係る文書料を除く予防接種に要した費用(ワクチンごとに上限あり)

その他▶ 詳しいことは、電話で、保健センター(95-4801)へ



Health and Fitness



● 保健センター 89-0610
詳しい情報は 豊川市 保健 検索

日々の健康づくりを見える化「とよかわ健幸マイレージ」に参加しよう

とよかわ健幸マイレージは、健診を受け、ウォーキングや毎食野菜を食べるなどの健康づくりに取り組み、ポイントをためて特典を受けることができる事業です。提出シートに100ポイント以上ためた方全員に、達成賞として、歯ブラシ1本と県内協力店で利用できる、「まいかカード」を差し上げます。また、抽選で商品券などの賞品が当たります。

対象▶ 市内に在住、在勤、または在学の18歳以上の方

申込▶ 2月28日(金)まで(消印有効)。提出シートを、直接、FAX(89-5960)、または郵送で、保健センター(〒442-0879 萩山町3丁目77-1, 77-7)へ。市ホームページでも受付。提出シートは、保健センターなどにあります(市ホームページからダウンロード可)

予約制の地域巡回健診を実施します

今年度地域巡回健診を受けられなかった方を対象とした無料集団健診を追加で実施します。

健診実施日▶ 1月18日(土)・22日(水)(22日(水)は午前の部だけ)

当日受付時間▶ 午前の部は9:00・9:30・10:00/午後の部は13:30・14:00・14:30

会場▶ 保健センター

対象▶ 国民健康保険や後期高齢者医療制度の被保険者で、受診券をお持ちの方/昭和60年4月1日~平成21年4月1日生まれで、学校や職場などで受診機会のない方/生活保護受給世帯の方

内容▶ 診察、血圧・身体測定、尿・血液検査、結核・肺がん検診

定員▶ 各部65人(先着順)

申込▶ **事前予約が必要**です。次のいずれかの方法で予約してください

1 1月8日(水)8:30から、市ホームページで受付。2 1月9日(木)から、直接、または電話で、保健センター(95-0075)へ。1、2を合わせた申込数が、各部の定員に達した場合は、受付終了となります



けんこうレシピ

管理栄養士オススメ!
健康に役立つレシピを紹介します♪

甘塩鮭の たっぷり野菜あんかけ



1人当たりの栄養価

【カロリー】222kcal 【たんぱく質】18.0g

【脂質】11.9g

材料<4人分>

甘塩鮭	4切れ	ごま油	大さじ1
タマネギ	1個	しょうゆ	小さじ2
ニンジン	1/2個	片栗粉	小さじ2
細ネギ	1束	水	小さじ2

- 1 タマネギ、ニンジンは千切りにする。細ネギは3割幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、タマネギ、ニンジンを炒める。
- 3 水1カップを加え沸騰したら、鮭と細ネギを並べ入れ、ふたをして加熱する。
- 4 鮭に火が通ったら取り出して、器に盛る。フライパンに残った野菜にしょうゆを加えて味を整える。
- 5 片栗粉を水で溶いて加え、とろみがついたら、鮭にかける。

プラスひと手間♪

- 1 鮭にお酒をふってペーパーで拭くと臭みがとれます。
- 2 お好みで、しょうがやこしょうを入ると風味が増します。





「健康寿命」を延ばそう!

長寿大国と呼ばれる日本。厚生労働省によると、2023年の平均寿命は男性81.09歳、女性は87.14歳でした。最初の調査が行われた昭和22年と比較すると、30歳以上も平均寿命が延びています。

また、平均寿命と同じくらい重要な概念として「健康寿命」があります。これは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されている重要な指標の一つです。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。この差は、男性で約8年、女性で約12年あり

ますが、近年健康寿命は着実に延びつつあります。人生の最後まで健康で楽しく過ごせるように、普段から、以下のことを心掛けましょう。

- 毎日10分の運動をプラスするなど、適度な運動をする
- 主食、主菜、副菜をそろえるなどバランスの良い食生活
- 禁煙
- 休肝日を作り、減酒する
- 定期的に健診を受け、自分の体の状態を知る

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
ブレママ授乳交流会	2月 5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	2月 3日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族	
妊産婦歯科健診	2月17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
母乳相談	2月14日(金)・19日(水)・28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(95-4652)へ(要予約)
産後のからだ整え教室	2月 7日(金)10:00~10:15	令和6年10・11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	2月14日(金) 9:45~10:00	令和6年9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	2月21日(金)10:00~10:15	令和6年6・7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)	2月12日(水) 9:45~10:00	令和6年5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	2月14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	2月 5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
	2月17日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	2月19日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	2月26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
健康相談	2月 3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	2月 4日(火)13:30~14:40~ 2月17日(月) 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)
食べ方と栄養相談	2月25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)