

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「8020運動」^{はちまるにいまる}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▶市内に在住で、昭和21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（土）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（豊川市歯科医師会会員）へ

その他▶詳しいことは、豊川市歯科医師会（84-7757）へお問い合わせください



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は 豊川市 保健 検索

ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症定期予防接種について

HPVワクチンは、子宮頸がんなどを予防するためのワクチンです。HPVは性交渉によって感染するため、早めにワクチンを接種することで予防効果が期待できます。ぜひ接種をご検討ください。

接種対象▶新小学6年生～新高校1年生相当の女子
接種回数▶3回（年齢やワクチンの種類によっては2回）

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

その他▶市外の医療機関で接種する場合は、事前に手続きが必要です。詳しいことは、市ホームページで確認してください。なお、平成25年度生まれ（新小学6年生）の女子には、3月下旬に予診票を送付します

高齢者带状疱疹ワクチンの定期予防接種が始まります

令和7年度から、带状疱疹ワクチンの定期予防接種が始まります。

接種対象▶次のいずれかに該当する方。ただし、過去に带状疱疹の生ワクチンを1回、または不活化ワクチンを2回接種済みの方は対象外。①令和8年3月31日時点で、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、または100歳以上②60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある

その他▶対象者には、7月頃に予診票を送付します。自己負担額など詳しいことは、対象者へ個別に通知、または市ホームページでお知らせします



詳しくはこちら



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♪

＼電子レンジだけでできる／

もやしと豆苗の ツナサラダ



材料＜4人分＞

もやし 1袋(200g) ツナ油漬 1缶(70g)
豆苗 1パック(100g) ★酢 大さじ1
★塩・ブラックペッパー(あらびき) 少々
ハムやソーセージ、カニカマなどを入れても、おいしくいただけます

- 1 耐熱ボウル、または耐熱皿にもやしと豆苗を入れて塩を振り、混ぜる。
- 2 ラップをかけ600Wの電子レンジで約3分加熱する。
- 3 水気をしっかり絞り保存容器などに移し、ツナを油ごと加え、最後に★調味料と和えたら、出来上がり♪

おすすめポイント

豆苗は緑黄色野菜です。ツナのビタミンDと豆苗のビタミンKの組み合わせは、骨形成に役立ちます。





キレイのカギは「ちょうどいい」 ～女性の健康週間～

女性にはライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性があるため、どの年代においても体調を整えるためのセルフケアが必要です。そのセルフケアの1つに、適正体重の維持があります。日本では、20代の女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ型」です。また、令和5年度に実施した市民アンケートによると、BMI18.5未満の女性のうち、7割の人が自分をやせ型とは認識しておらず、理想とするやせ型の価値観に違いがあるのかもしれません。しかし、女性のやせ型は、骨粗しょう症や貧血、筋力低下や月

経不順、糖尿病の発症など、健康リスクを高めることが分かっています。

3月1日～8日は女性の健康週間です。まずは「ちょうどいい」体重で体調を整えるという健康づくりをはじめませんか。

BMIの計算式 体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]

BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上35未満	35以上40未満	40以上
判定	低体重(やせ型)	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)

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～	4月16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)
妊娠中に知っておこう! 産後ライフ教室～生活編～	4月14日(月)13:15～13:30	妊娠中の方と家族	
子育て安心教室(からだ編)	4月22日(火)13:15～13:30	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	4月 7日(月)・21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	4月 4日(金)・11日(金)・23日(火) 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	4月 4日(金)10:00～10:15	令和6年12月・令和7年1月に出生した方	市ホームページで受付(要予約)
モグモグ教室	4月11日(金) 9:45～10:00	令和6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	4月18日(金)10:00～10:15	令和6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 9日(水) 9:45～10:00	令和6年7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	4月11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 2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
	4月 8日(火) 9:30～10:30	こざかい葵風館		
	4月16日(水) 9:30～10:30	音羽福祉保健センター		
	4月21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	4月 7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	4月 3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)
	4月21日(月) 9:30～10:40		
食べ方と栄養相談	4月22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)