

40(よんまる)健診を受けましょう ㊟6829

期間▶令和8年2月10日(火)まで

内容▶がん検診、肝炎検査、胃がんリスク層別化検査

対象▶昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ
(勤務先などで受診する機会のある方を除く)

持ち物▶受診券

その他▶申込などについては、対象の方に郵送する
「40健診受診券」と利用案内を確認してください

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

日本脳炎予防接種 ㊟6961

日本脳炎の予防接種は、平成17年度から平成21年度まで積極的な勧奨が控えられていましたが、新たなワクチンが開発されたことにより、現在では通常通り予防接種を受けられるようになりました。接種機会を逃した方は、特例対象者として、4回接種のうち未接種分を無料で受けることができます。

特例接種対象▶次の全てを満たす方①平成19年4月1日までに生まれた②日本脳炎ワクチン4回接種を完了していない③接種日時点で20歳未満

持ち物▶①母子健康手帳または予防接種履歴手帳②予診票③運転免許証などの住所が確認できるもの

申込▶電話で、HPに掲載のある委託医療機関へ。市外の医療機関で接種する場合は、接種前に手続きが必要です。HP、または直接、保健センターへ。手続きには、母子健康手帳、または予防接種履歴手帳が必要です

その他▶接種に必要な予診票がない場合は、右記二次元コードで再発行の申込をしてください。再発行には2週間程度かかります

再発行
はこちら



「とよかわ健幸マイレージ」に参加しよう ㊟11282

とよかわ健幸マイレージは、健診を受け、ウォーキングや休肝日をつく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られ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▶令和8年2月27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。HPでも受付。提出シートは、保健センターなどにあります(HPからダウンロード可)



まいかカード

県内の協力店で提示すると、飲食代の割引や粗品のサービスなどが受けられます

わくわく元気Labo ～夏休み家族で楽しむ とことん食育～ ㊟6842

子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します。

■野菜摂取レベル測定・野菜を使った重さあてゲーム

日時▶8月28日(木)・29日(金) 9:30～14:00

会場▶イオンモール豊川1階ノースコート(白鳥町)

■ロコモチェックコーナー

日時▶8月28日(木) 10:30～14:00

会場▶イオンモール豊川1階こもれびコート(白鳥町)

内容▶足の筋力を測定する立ち上がりテストや、健康運動指導士によるアドバイスなど

■血糖セルフチェック

日時▶8月29日(金) 10:00～14:00

会場▶イオンモール豊川1階ノースコート(白鳥町)

内容▶豊川市医師会・野本和希医師監修による血糖値の測定

対象▶18歳以上の方

定員▶100人(先着順)



参加賞もあります





食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌・ウイルス・寄生虫が付着した食品や、有毒・有害な物質が含まれる食品を食べることによって、腹痛・下痢・嘔吐などの健康被害が起こることです。気温や湿度が上がると細菌性の食中毒が発生しやすくなるため注意が必要です。次のポイントに気を付けて食中毒を防ぎましょう。



家庭でできる食中毒予防のポイント

- 消費期限や食品の状態を確認して購入する
- 購入した食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- 包丁やまな板などは十分に消毒する
- 調理や食事の前は手をよく洗う
- 肉などの加熱が必要な食品は、十分に加熱する
- 調理後の食品は室温で長く放置せず、早めに食べる
- 残った食品を温め直すときは十分に加熱する
- タオルやふきんは清潔なものを使用する

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
妊娠中に知っておこう! 産後ライフ教室～授乳編～	8月 6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～	8月18日(月)13:15～13:30	妊娠中の方と家族	
妊産婦歯科健診	8月25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	8月 8日(金)・20日(水)・29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	8月 1日(金)10:00～10:15	令和7年4月・5月に出産した方	HPで受付(要予約)
モグモグ教室	8月 8日(金) 9:45～10:00	令和7年3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	8月22日(金)10:00～10:15	令和6年12月・令和7年1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)	8月20日(水) 9:45～10:00	令和6年11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	8月 8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)

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	8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)
こころの健康相談	8月 7日(水)13:30～14:40～ 8月25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	8月26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)