

## 妊娠中の方を対象としたRSウイルスワクチンの定期予防接種

ID 26808

令和8年度から、RSウイルスワクチンの定期予防接種が始まる予定です。RSウイルスに感染し、重症化すると肺炎などを発症することもあり、乳幼児は特に注意が必要です。妊婦がRSウイルスワクチンを接種することで母体に抗体が作られ、胎盤やへその緒を通して胎児が抗体を一部受け取って生まれてくるため、生後6カ月ごろまでの乳児を守ることに繋がります。

**接種開始日** ▶ 令和8年4月1日から開始予定

**接種対象** ▶ 妊娠28週0日～36週6日の妊婦

**接種回数** ▶ 1回

**申込** ▶ 電話で、HPに掲載の委託医療機関へ

**その他** ▶ 予診票は、母子健康手帳交付時にお渡しします。なお、既に母子健康手帳を交付済みで、定期予防接種の対象になる方には、3月から4月に送付予定です。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、HP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

## ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症の定期予防接種

ID 6932

HPVワクチンは、子宮頸がんや肛門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** ▶ 2回(1回目の接種が15歳以上の場合は3回)

**申込** ▶ 電話で、HPに掲載の委託医療機関へ

**その他** ▶ 平成26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。また、小学6年生～高校1年生相当の男子のHPVワクチン接種費用の一部を助成しています。詳しいことは、HPで確認してください

## 8020達成者を募集

ID 6945

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」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22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30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



## 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♪

＼包丁は使わずお手軽／

### キャロットラペ



材料<2人分>

ニンジン	1本(150g)	塩	少々
酢	小さじ1	粗びき黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1		

- 1 ニンジンにはスライサーで千切り、またはピーラーで薄く削り、袋に入れて塩を振ってもむ。
- 2 しんなりしたら、酢、オリーブ油の順に加えて混ぜ、黒こしょうを振ったら出来上がり♪





## 気づかないうちに進む 「ヘッドホン・イヤホン難聴」に注意

近年、音楽や動画をイヤホンなどで長時間楽しむ方が増え、若者(12~35歳)の約半数が難聴のリスクにさらされているといわれています。イヤホンから大きな音を聞き続けると、耳の奥にある細胞が壊れ、難聴になるリスクが高まります。症状が少しずつ進行していくため気づきにくく、「聞こえにくい」と感じた時には重症化していることも少なくありません。耳の健康を保つため、イヤホンを使う時は次の項目に気を付けて使うことが大切です。また、耳に違和感を感じたら早めに受診しましょう。

### ヘッドホン・イヤホンを使う時のポイント

- ◆ 音量の目安は、再生機器の種類にもよるが、最大音量60%以下、または周りの会話が聞き取れる程度とする
- ◆ 音量を上げすぎないために、周囲の騒音をカットするノイズキャンセリング機能を使う
- ◆ 1時間に10分程度耳を休め、長時間の連続使用を避ける



## 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~生活編~	4月20日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族	電話で、保健センターへ(HPでも受け付け)(要予約)
子育て安心教室(からだ編)	4月28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27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 3日(金)・10日(金)・22日(水) 9:30~10:30~	おおむね産後3カ月未満の方	電話で、保健センター(95-4652)へ(要予約)
育児相談	4月27日(月) 9:30~10:30	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月から会場が保健センターだけになります。
産後ママのからだ整え教室	4月 3日(金)10:00~10:15	令和7年12月・令和8年1月に出産した方	HPで受け付け(要予約)
モグモグ教室	4月10日(金) 9:45~10:00	令和7年11月生まれの子ども	HPで受け付け(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17日(金)10:00~10:15	令和7年8・9月生まれの子どもと親	HPで受け付け(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 8日(水) 9:45~10:00	令和7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10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	4月 6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13日(月)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23日(木) 9:30~10:40~		
食べ方と栄養相談	4月21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)