

男子が接種するヒトパピローマウイルス (HPV)感染症の任意予防接種の一部助成

▼ 健康推進課 ☎ 95-4801 ☎ 27963

HPVワクチンは、子宮頸がんや肛門がん、尖圭コンジローマなどを予防するためのワクチンです。市では令和7年4月から、男子が接種するHPV感染症の任意予防接種費用の一部を助成しています。

助成期間 ▶ 4月1日～令和9年3月31日

接種対象 ▶ 小学6年生～高校1年生相当の男子

申込 ▶ 電話で、HPに掲載の委託医療機関へ

その他 ▶ 詳しいことは、電話でお問い合わせください

助成対象ワクチンの種類	1回目接種時点の年齢	
	14歳以下	15歳以上
9価ワクチン	接種回数 2回 助成額 上限2万1千円/回	接種回数 3回 助成額 上限2万1千円/回
4価ワクチン	接種回数 3回 助成額 上限1万4千円/回	

※交接種はできません。



※ 費用の記載のないものは無料
※ HP: 市ホームページ

接種の流れ

- 1 委託医療機関に電話で予約
- 2 母子健康手帳と本人確認書類を持って医療機関を受診
- 3 医療機関で配布される予診票を使用して接種
- 4 接種費用から助成額を差し引いた金額を医療機関へ支払い

みんなで楽しく歩こう会

▼ 健康推進課 ☎ 95-4803 ☎ 6848

日時 ▶ 5月22日(金)10:00～11:30(雨天の場合は27日(水)に延期)

会場 ▶ 赤塚山公園

内容 ▶ ウォーキングと健康運動指導士によるミニ講座

対象 ▶ 市内に在住の方

持ち物 ▶ タオル、飲み物

申込 ▶ 5月21日(木)まで、電話、またはFAX(89-5960)で、健康推進課(保健センター)へ。HPでも受け付け。FAXでの申し込みは①氏名②電話番号③生年月日④「歩こう会」を記載してください

その他 ▶ 運動制限のある方は、主治医に相談の上、参加してください

当日は約3*のコースを1時間程度歩きます



更年期世代のからだ整え運動教室

▼ 健康推進課 ☎ 95-4803 ☎ 6849

会場 ▶ 保健センター

内容 ▶ 運動を通して、更年期の健康づくりを学ぶ講座

対象 ▶ 市内に在住の64歳以下の方

定員 ▶ 各回30人(先着順)

持ち物 ▶ 室内用靴、タオル、飲み物

申込 ▶ 開催日の1週間前まで、電話、またはFAX(89-5960)で、健康推進課(保健センター)へ。HPでも受け付け。FAXでの申し込みは①氏名②電話番号③生年月日④参加希望日⑤「更年期世代のからだ整え運動教室」を記載してください

その他 ▶ 動きやすい服装で参加

期日	時間	ミニ講話の内容
5月19日(火)	13:30～15:00	更年期を「 <small>こうねんき</small> 幸年期」にするコツ
6月23日(火)		食後高血糖を防ぐコツ





今こそ、禁煙！

4月は、新しい生活が始まる季節。これを機に、喫煙習慣の根本である「ニコチン依存症」の積極的な治療を始めてみませんか？

タバコをやめると、血圧と脈拍が下がるなど、比較的早い段階から健康効果が得られ、心臓発作の可能性も低くなります。禁煙外来では、医師や看護師からの専門的なアドバイスを受けられる他、薬が処方されるため、つらい離脱症状を和らげることが可能です。また、一定の条件を満たせば医療保険の対象となり、少ない費用負担で取り組むことができます。

禁煙には、禁煙(卒煙)アプリを利用するのもひとつの方法です。ゲーム感覚で利用できるものや頑張りを可視化できるもの、禁煙を目指す人同士でコミュニケーションを取り、励まし合えるものもあります。

市では、禁煙やタバコに関する悩みを、保健師による「健康相談」で受け付けています。ぜひ、ご利用ください。禁煙に取り組む皆さんを、応援しています。



とよかわ健康づくり応援団 ケムケム煙太くん

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター

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～	5月20日(水) 9:45～10:00	妊娠中の方	電話で、母子保健課(95-4652)へ(HPでも受け付け)(要予約)
妊娠中に知っておこう! 産後ライフ教室～生活編～	5月18日(月)13:15～13:30	妊娠中の方と家族	
子育て安心教室(おくち編)	5月21日(木)13:15～13:30	妊娠中・産後1年未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	5月15日(金)・26日(火) 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	5月 8日(金)・15日(金)・27日(水) 9:30～10:30～	おおむね産後3カ月未満の方	電話で、母子保健課(95-4652)へ(要予約)
みんなで学ぶ! 赤ちゃんの気持ち	5月12日(火) 9:45～10:00	生後2～3カ月の子どもと家族	電話で、母子保健課(95-4652)へ(HPでも受け付け)(要予約)
育児相談	5月25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
産後ママのからだ整え教室	5月 1日(金)10:00～10:15	令和8年1月・2月に出産した方	HPで受け付け(要予約)
モグモグ教室	5月 8日(金) 9:45～10:00	令和7年12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ャ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	5月15日(金)10:00～10:15	令和7年9・10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)	5月13日(水) 9:45～10:00	令和7年8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	5月 8日(金) 13:30～14:30～	就学前の子ども	電話で、母子保健課(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	5月11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、健康推進課(95-4803)へ(要予約)
こころの健康相談	5月11日(月)13:00～14:00～	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)
	5月28日(木) 9:30～10:30～		
食べ方と栄養相談	5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、健康推進課(95-4803)へ(要予約)