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

医療機関検診（ワンコインがん検診）

▼ 健康推進課 ☎95−4802 ID 6828

期間▶2月10日㈬まで
対象▶市内に在住で、令和9年4月1日時点に各検診の対象年齢となる方（勤務先などで受診する機会のある方を除く）
申込▶電話で、HPに掲載の委託医療機関へ
その他▶胃がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診の受診間隔は2年に1回（偶数年齢）です。40健診の受診券、乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券のある方は、無料で受診できます。期間終了間際は予約が取れないことがありますので、早めの受診をお勧めします

検診名など		対象年齢	自己負担額
結核・肺がん検診	X線撮影	16歳以上	500円
胃がん検診	X線撮影（バリウム）	46歳以上（偶数年齢）	
	内視鏡検査（カメラ）	50歳以上（偶数年齢）	
大腸がん検診		40歳以上	

検診名など		対象年齢	自己負担額
乳がん検診	超音波（エコー）	30歳以上（偶数年齢）（女性）	500円
	X線撮影（マンモグラフィ）	40歳以上（偶数年齢）（女性）	
子宮頸がん検診		20歳以上（偶数年齢）（女性）	
前立腺がん検診		50〜70歳（偶数年齢）（男性）	

オーラルフレイル健診

▼ 健康推進課 ☎95−4802 ID 6831

内容▶口腔機能低下のチェックを含めた歯科健診
対象▶75〜80歳で後期高齢者医療健診を受診し、オーラルフレイルのリスクがあると判定された方
申込▶対象者には、受診券を順次送付しています。希望する方は、受診券に同封するチラシに記載の委託医療機関に直接、予約をしてください



MR（麻しん・風しん混合）ワクチン第2期の定期予防接種はお済みですか

▼ 健康推進課 ☎95−4801 ID 6927

MR（麻しん・風しん）ワクチン接種をすることで、肺炎などの重篤な合併症を防ぐことにつながります。
期間▶3月31日㈫まで
対象▶保育園・幼稚園などの年長児相当（令和2年4月2日〜令和3年4月1日生まれ）で、MRワクチン第2期が未接種の子ども
申込▶電話で、HPに掲載の委託医療機関へ。市外の医療機関で接種を希望する場合は、事前に手続きが必要です。母子健康手帳をお持ちの上、直接、健康推進課（総合保健センター2階）へ。HPでも受け付け
その他▶期間を過ぎると有料になります。予診票をお持ちでない場合は、HPを確認していただくか、電話でお問い合わせください

ウェルネス8020めざそう会

▼ 健康推進課 ☎95−4803 ID 6896

日時▶11月26日㈬13:30〜15:30
会場▶文化会館中ホール
内容▶豊川市歯科医師会による「話す・食べる・笑うをずっと！オーラルフレイル予防」と題した講話
対象▶市内に在住、または在勤の方
定員▶200人程度（先着順）
申込▶当日、会場へ
その他▶先着100人に粗品を差し上げます

みんな集まれ！ まんまる広場へ

▼ 健康推進課 ☎95−4803 ID 30272

日時▶12月2日㈬・8日㈫、1月13日㈬・20日㈬ 16:00〜16:20
会場▶総合保健センターまんまる広場（雨天時は総合保健センター室内）（白鳥町兎足1−5）
内容▶健康づくりリーダーとはじまりの体操など
申込▶当日、会場へ
その他▶15:30から握力測定や立ち上がりテストができます

簡単にできる！
足腰の元気度チェック



けんこうナビ

今すぐ始めよう! がん予防

近年の研究から、さまざまな生活習慣が、がんの発生に影響していることが明らかになっています。右の5項目を全て実践することで、男性の43パーセント、女性の37パーセントが、がんになるリスクを下げられるといわれています。しかし、生活習慣を改善しても、全てのがんを防ぐことはできません。適切な間隔でがん検診を受診しましょう。



1 禁煙
たばこは吸わず、煙は避けるようにする
2 節酒
お酒は1日1合までにする
3 食生活の見直し
塩分を控えて、野菜と果物を毎日取る
4 体を動かす習慣
日常生活の中で積極的に活動する
5 適正体重の維持
太りすぎ、痩せすぎに注意する

すくすく広場

会場▶総合保健センター（白鳥町兎足1ー5）、またはオンライン

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〜	12月14日㈪13:15〜13:30	妊娠中の方と家族	電話で、母子保健課（95−4652）へ（HPでも受け付け）（要予約）
子育て安心教室（おくすり編）	12月18日㈭ 9:45〜10:00	妊娠中の方・産後1年未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	12月 2日㈬・21日㈪ 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	12月 4日㈭・11日㈭・16日㈬ 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）
オンライン育児相談	12月21日㈪ 9:30〜・10:15〜	乳幼児と家族	HPで受け付け（要予約）
育児相談	12月21日㈪ 9:30〜10:30		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	12月 4日㈭10:00〜10:15	令和8年8・9月に出産した方	HPで受け付け（要予約）
モグモグ教室	12月11日㈭ 9:45〜10:00	令和8年7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	12月25日㈭10:00〜10:15	令和8年4・5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）	12月 9日㈬ 9:45〜10:00	令和8年3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	12月11日㈭ 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▶総合保健センター（白鳥町兎足1ー5）、またはオンライン

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	12月 7日㈪ 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）
オンライン食べ方と栄養相談	12月10日㈭14:00〜	食生活に関する相談をしたい方	HPで受け付け（要予約）
食べ方と栄養相談	12月22日㈫ 9:30〜・10:40〜		電話で、健康推進課（95−4803）へ（要予約）
こころの健康相談	12月17日㈭10:10〜・11:10〜・13:40〜・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（95−0783）へ（要予約）