

## わかる!身につく!バランスごはん塾 6942

時間 ▶ 10:00～11:30

会場 ▶ 保健センター

定員 ▶ 25人(先着順)

申込 ▶ 9月16日(火)まで、電話で、保健センター(95-4803)へ。FAX(89-5960)、またはHPでも受付

その他 ▶ 健診結果をお持ちの方は持参してください

期日	内容
9月18日	食べる時間が身体を変える
9月25日	ベスト体重でベスト体調にする食べ方
10月 9日	腸内環境で心と身体を整える



※全3回。いずれも木曜日。

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)感染症のワクチン接種 6932

HPVワクチンは、子宮頸がんや肛門がんなどを予防できるワクチンです。定期接種に加えて、令和8年3月31日(火)までは、HPVワクチン接種の積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した方を対象としたキャッチアップ接種を行っています。お済みでない方は、早めの接種を検討してください。

**定期接種対象** ▶ 小学校6年生から高校1年生相当の女子

**キャッチアップ接種対象** ▶ 次の全てを満たす方①平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女子②令和7年3月31日までにHPVワクチンを接種したが、規定回数の接種が完了していない

**持ち物** ▶ 予診票、母子健康手帳または予防接種履歴手帳、マイナンバーカードなどの本人確認書類

**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する場合は、保健センターで事前に手続きが必要です。母子健康手帳または予防接種履歴手帳をお持ちの上、直接、保健センターへ。HPでも受付

**その他** ▶ 予診票をお持ちでない場合は、HPで申込みいただくか、保健センター(95-4801)へお問い合わせください

## 姿勢が要! 膝痛予防実践教室 6850

日時 ▶ 9月10日(水)13:30～15:30

会場 ▶ 保健センター

講師・内容 ▶ 健康運動指導士・伊藤聖子さんによる「姿勢をととのえて膝痛を予防する」と題した講話と運動の実践

対象 ▶ 市内に在住の74歳以下の方

定員 ▶ 30人(先着順)

持ち物 ▶ 室内用靴、タオル、飲み物

申込 ▶ 8月8日～9月9日、電話(95-4803)、またはFAX(89-5960)で、保健センターへ。FAXでの申込は①氏名②電話番号③生年月日④「膝痛予防実践教室」を記載してください

その他 ▶ 動きやすい服装で参加。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

## 更年期世代のからだ整え運動教室 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 ▶ 9月17日(水)まで、電話(95-4803)、またはFAX(89-5960)で、保健センターへ。HPでも受付。FAXでの申込は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
9月24日(水)	10:00～11:30	賢いお口ケア
10月22日(水)		見た目を左右する骨密度





## 8月31日は、野菜の日

野菜には、体に必要な栄養素が豊富に含まれています。ビタミンやミネラルは、肌や血管を健やかに保つために欠かせません。また、食物繊維は、生活習慣病や老化の予防、免疫の維持に重要な腸内環境を整える働きを担っています。

野菜の種類によって、含まれている栄養素が少しずつ違うため、いろいろな野菜を1日3回の食事で、毎日食べることが大切です。毎食片手一杯の野菜を取り入れると、大人が1日に必要な量(350g<sup>※</sup>)を摂取できます。暑い

季節は食欲が落ちることもありますが、サラダや温野菜、具だくさんのスープなど、自分にあった調理法で野菜をおいしく食べて、夏バテを予防しましょう。

### 豊川市特産の野菜を使った”とよかわ汁”

とよかわ汁は、ミニトマト、大葉、油揚げ、赤みそを必須材料とし、野菜をたっぷり入れたみそ汁です。夏野菜も取り入れて、お気に入りのとよかわ汁を作ってみましょう。



作り方はこちら

## 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～	9月 3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～	9月29日(月)13:15～13:30	妊娠中の方と家族		
双子ちゃん交流会	9月 5日(金) 9:45～10:00	双子・三つ子を妊娠中の方、双子・三つ子の保護者		
妊産婦歯科健診	9月 8日(月)・22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	9月12日(金)・17日(水)・26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)	
みんなで学ぼう!赤ちゃんの気持ち	9月 9日(火) 9:45～10:00	生後2～3カ月の子どもと家族	電話で、保健センターへ(HPでも受付) (要予約)	
産後のからだ整え教室	9月 5日(金)10:00～10:15	令和7年5月・6月に出産した方	HPで受付(要予約)	
モグモグ教室	9月12日(金) 9:45～10:00	令和7年4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	9月19日(金)10:00～10:15	令和7年1月・2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)	9月10日(水) 9:45～10:00	令和6年12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	9月12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	9月 9日(火) 9:30～10:30	こざかい葵風館	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
	9月22日(月) 9:30～10:30	保健センター		
	9月24日(水) 9:30～10:30	御津福祉保健センター		

## 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	9月 1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	9月 4日(木)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)
	9月29日(月) 9:30～10:40～		
食べ方と栄養相談	9月30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)