

40(よんまる)健診を受けましょう

期間▶令和7年2月10日(月)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59年4月2日～昭和60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)

費用▶無料

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



●保健センター 89-0610
詳しい情報は 豊川市 保健 検索

検診車によるがん検診(夏検診)

対象▶令和7年4月1日時点で各検診の対象年齢になる方(勤務先などで受診する機会のある方を除く)

費用▶無料

申込▶7月24日(水)から、市ホームページで先着順に受付。7月25日(木)から、電話(95-0075)でも受付

その他▶申込をした方には、後日郵送で、詳細をお知らせします。乳がん・子宮頸がんの無料クーポン券(6月送付)のある方は、対象年齢でなくても受診できます。また、午後の検診は女性だけです



申込はこちら

検診名	対象年齢
結核・肺がん検診	16歳以上
胃がん検診 (バリウム)	44歳以上(偶数年齢)
大腸がん検診	40歳以上
乳がん検診 (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)
骨粗しょう症検診	30歳以上

期日	会場	
	午前 【全項目】	午後 【結核・肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、骨粗しょう症検診だけ】
8月	16日(金)	保健センター※
	17日(土)	保健センター
	20日(火)	いかまい館
	21日(水)	桜ヶ丘ミュージアム
	22日(木)	こざかい葵風館
	27日(火)	音羽福祉保健センター
9月	3日(火)	保健センター※
	4日(水)	御津福祉保健センター
	7日(土)	保健センター
	8日(日)	保健センター

※1歳～未就学児を対象とした託児あり(先着10人)。希望する方は、受診希望日の1週間前までに検診と一緒に申し込んでください。

わくわく元気Labo ～夏休み家族で楽しむ とことん食育～

市内に在住・在勤または在学の方を対象に、野菜摂取レベル測定や野菜を使った重さ当てゲームなど、子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します。会場ごとのイベントは、下表のとおりです。

詳しくはこちら▶



会場	サーラプラザ豊川(豊川町)			イオンモール豊川(白鳥町)	
日時	8月3日(土)10:00～(最終受付は15:00)			8月29日(木)・30日(金)9:30～(最終受付は14:00)	
イベント名	おしえて!センセイ親子クイズ	塩糰(しおこうじ)の米粉ケーキサレづくり	血糖セルフチェック	姿勢良くなるわくわく体操	血糖セルフチェック
イベント日時	10:30～13:30～	10:30～11:30～ 13:00～14:00～	11:00～14:00～	8月29日(木) 10:30～11:20～	8月30日(金) 11:30～13:00～
講師	豊川市医師会 野本和希医師	管理栄養士 岡本麻紀さん	—	健康運動指導士 伊藤聖子さん	—
対象	4歳以上の方(小学生以下は保護者同伴)	小学生以下と保護者(保護者1人につき子ども2人まで)	18歳以上の方	3歳以上の方(小学生以下は保護者同伴)	18歳以上の方
定員	各回30人(先着順)	各回4組(先着順)	各回15人(先着順)	各回40人(先着順)	各回50人(先着順)
申込	当日、会場へ	7月5日(金)10:00から、サーラプラザ豊川ホームページで受付	当日、会場へ	当日、会場へ	当日、会場へ

※塩糰(しおこうじ)の米粉ケーキサレづくりだけ、費用が1組につき500円かかります。

※血糖セルフチェックは、豊川市医師会・野本和希医師監修の血糖チェックがあります。



熱中症にご注意を!

本格的な夏を迎えるこの季節は、高温多湿な環境に体が適応できず、熱中症の危険性が高まります。屋外だけでなく、屋内でも発症するリスクがあり、筋肉痛や筋肉のけいれん、大量の発汗、吐き気、倦怠感などの症状の他、重症化すると意識障害などを引き起こします。

少しでも熱中症と思われる症状がある時には、運動や作業をやめて涼しい場所に移動し、水分補給をしたり、脇の下や足の付け根、首などを冷やしたりしましょう。熱中症を正しく理解し、適切な予防と処置を行うことが重症化を防ぐことにつながります。

■予防方法

水分・塩分を補給する

- のどの渇きを感じる前に水分を補給する
- 大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分を補給する

体の蓄熱を避ける

- 通気性・吸湿性・速乾性のよい衣服を着る

室内の温度を調節する

- エアコンや扇風機で温度を適温に保つ

直射日光を避ける

- 日傘や帽子を使用する など

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
ブレママ授乳交流会	8月 7日(水) 9:45~10:00	妊娠28週以降の方	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
1回でわかる!産後ライフ教室	8月19日(月)13:15~13:30	妊娠28週以降の方と家族	
妊産婦歯科健診	8月26日(月)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子手帳を持って会場へ
母乳相談	8月 9日(金)・23日(金)・28日(水) 9:30~10:30~	概ね産後3カ月未満の方	電話で、保健センターへ(要予約)
産後のからだ整え教室	8月 2日(金)10:00~10:15	令和6年4・5月に出産した方	市ホームページで受付(要予約)
モグモグ教室	8月 9日(金) 9:45~10:00	令和6年3月生まれの子ども	市ホームページで受付(要予約)。当日、母子手帳、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23日(金)10:00~10:15	令和5年12月・令和6年1月生まれの子どもと親	市ホームページで受付(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21日(水) 9:45~10:00	令和5年11月生まれの子ども	当日、母子手帳、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 9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	8月 7日(水) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と家族	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
	8月21日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	8月26日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	8月28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	8月 5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20日(水)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)
	8月26日(月) 9:30~10:40~		
食べ方と栄養相談	8月27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)