保健師だより

飲み物を考える

熱中症や脱水症への注意が必要な季節になりました。体重60㌔の人が1日に必要とする水分は約2.4㍑で、そのうち約1㍑は食べ物から、残りを飲み物から取ることになります。糖分の多いジュースなどはエネルギーの過剰摂取につながり、利尿作用があるアルコール飲料は水分摂取になりません。日常的な水分補給には、水やお茶を飲むようにしましょう。

ほけん

Health and Fitness

コーナー

● 保健センター ☎89−0610

詳しい情報は 豊川市　保健 検索

ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がん）予防ワクチンについて

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の持続的な感染が原因となって発症するものです。子宮頸がんの予防方法には「ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がん）予防ワクチン」の接種と「子宮頸がん検診」があります。

ワクチンの定期予防接種の対象は小学6年生から高校1年生相当までの女子ですが、厚生労働省の勧告に基づき、現在、接種を積極的にはお勧めしていません。接種にあたっては、必要性、リスク、有用性について医師から十分説明を受け、よく理解したうえでご検討ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

妊娠を予定・希望する方の成人風しん予防接種の助成

男性も対象になります

対象▶市内に在住で、妊娠を希望する女性と配偶者、妊娠中の女性の配偶者（風しんにかかったことがある方を除く）

助成金額▶風しんワクチンは上限3,000円／MRワクチン（麻しん・風しん混合）は上限5,000円

申込▶令和3年3月31日㈬まで、直接、市内の委託医療機関へ。委託医療機関は、市ホームページで確認していただくか、電話で、保健センターへお問い合わせください

その他▶対象条件に該当した場合は、風しんの抗体検査を無料で受けることができます。詳しいことは、豊川保健所（86−3177）へお問い合わせください

検診車によるがん検診（前期）

対象▶年度内（令和3年3月31日時点）に各検診の対象年齢になる方

費用▶無料

申込▶7月16日㈭から先着順に受付。電話（95−0075）で、保健センターへ。WEB予約サービスでも受付

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月下旬送付）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

WEB予約サービスはこちらから

市ホームページ

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）	40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

※経過措置：制度変更により、受診間隔が２年以上空いてしまう方などについては、令和２年度に限り、受診することができます

期日		会場 午前（全検診）	会場 午後（胃がん検診を除いた検診）
8月	25日㈫	音羽福祉保健センター	—
	26日㈬	いかまい館	—
	28日㈮	小坂井生涯学習会館	—
	30日㈰	保健センター	—
9月	1日㈫	保健センター ※	—
	6日㈰	保健センター	保健センター
	8日㈫	御津福祉保健センター	—
	10日㈭	保健センター ※	—
	11日㈮	桜ヶ丘ミュージアム	—
	19日㈯	保健センター	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、８月 24 日㈪までに検診と一緒に申し込んでください

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
女性のための歯っぴー教室	8月28日㈮13:15〜13:30	妊娠を希望する方、妊娠中・産後1年未満の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
1回でわかる!産後ライフ教室	8月　3日㈪13:15〜13:30	妊娠中の方と家族	
妊産婦歯科健診	8月24日㈪13:15〜13:30	妊娠中・産後1年未満の方（各1回）	
モグモグ教室	8月21日㈮　9:45〜10:00	令和2年　3月　1日〜15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、大人用スプーン、筆記用具を持って会場へ
	8月28日㈮　9:45〜10:00	令和2年　3月16日〜31日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョ教室	8月12日㈬　9:45〜10:00	令和元年11月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	8月18日㈫　9:45〜10:00	平成29年　9月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	8月　7日㈮13:30〜・14:30〜	就学前の子ども	電話で、保健センターへ（要予約）
子ども発達相談	8月24日㈪13:30〜・14:30〜	就学前の子ども	電話で、保健センターへ（要予約）

教室・相談	受付日時	会　場	対　象	備　考
ママのリフレッシュエクササイズ	8月　7日㈮10:00〜10:15	いかまい館	令和元年12月・令和2年1月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	8月20日㈭10:00〜10:15	御津福祉保健センター		
育児相談	8月　5日㈬　9:30〜10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	8月11日㈫　9:30〜10:30	小坂井生涯学習会館		
	8月19日㈬　9:30〜10:30	音羽福祉保健センター		
	8月24日㈪　9:30〜10:30	保健センター		
	8月26日㈬　9:30〜10:30	御津福祉保健センター		

●乳幼児健診〈受付時間〉13:00〜13:30／会場▶保健センター

健　診	期　日	対象の子ども	備　考
4か月児健診	8月　4日㈫	令和2年　3月11日〜17日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート（読み聞かせ）もあります
	8月12日㈬	令和2年　3月18日〜31日生まれ	
	8月25日㈫	令和2年　4月　1日〜　8日生まれ	
1歳6か月児健診	8月　6日㈭	対象者の方には個別に通知します	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	8月20日㈭		
2歳児歯科健診	8月　5日㈬		当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	8月21日㈮		
	8月28日㈮		
3歳児健診	8月18日㈫		当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、採尿容器（容器は事前に郵送。当日朝に採尿）を持って会場へ
	8月26日㈬		

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

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　3日㈪ 9:00〜・10:00〜・11:00〜	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　5日㈬　9:30〜・10:40〜	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）。電話相談も可
	8月24日㈪13:30〜・14:40〜		
食べ方と栄養相談	8月25日㈫　9:30〜・10:30〜	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）
月1! エクササイズ	8月28日㈮13:30〜15:00	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	電話で、保健センターへ（要予約）