

保健師だより



## がんを防ごう

がんは、日本人の死因第1位、そして約2人に1人になるといわれ、誰でもかかる恐れがある身近な病気の一つです。がん予防には、生活習慣や生活環境の見直しなどが有効なため、がんやがん予防についての正しい情報を知ることが大切です。

### ■「感染」もがんの主要な原因

日本人のがんの原因として、女性で1番、男性でも2番目に多いのが「感染」によるものです。肝炎ウイルスは肝がん、ヘリコバクターピロリ菌は胃がんに関係しています。ヒトパピローマウイルスの持続的な感染が原因の子宮頸がんにおいては、日本で毎年、約1万人が新たに子宮頸がんと診断され、約3千人が亡くなっています。早期治療やワクチン接種で防ぐことができるがんもあるため、医療機関などで定期的に検診を受けましょう。市で行っているワンコインがん検診など詳しいことは、市ホームページを確認してください。

市ホームページ  
はこちら



Health and Fitness



●保健センター 89-0610  
詳しい情報は

### ■がんになるリスクを低くする5つの健康習慣

- 1.禁煙** たばこを吸っている人は禁煙し、吸わない人はたばこの煙をできるだけ避けて生活しましょう。
- 2.節酒** お酒は、アルコール量に換算して1日当たり23g<sup>ラ</sup>(ビール中瓶1本)程度までにしましょう。
- 3.食生活の見直し** 塩分を控え、野菜と果物を取り、熱いものは少し冷ましてから取りましょう。
- 4.体を動かす** ストレッチを行うなど、普段の生活の中でできるだけ体を動かす時間を増やしましょう。
- 5.適正体重の維持** BMI値(\*)を中高年期の男性は21~27、女性は21~25の範囲に維持しましょう。  
\*体重(kg)を身長(m)の2乗で割った数値で、肥満度の指標となるものです。

## 8020達成者を募集

市と豊川市歯科医師会では、「80歳になっても20本の歯を保とう」という「<sup>はちまるにいまる</sup>8020運動」を推進しています。そこで、11月に表彰する「8020達成者」を募集します。

**対象** ▶ 市内に在住し、昭和19年3月31日以前に生まれ、自分の歯(治療歯や親知らずを含む)が20本以上あり、十分に機能している健康な方(過去の表彰者を除く)

**申込** ▶ 5月31日(水)までに、8020申請の検診(無料)を受けてください。検診の予約は、電話で、市内歯科医院(豊川市歯科医師会員)へ

## 豊川市出産・子育て応援事業

令和5年1月から、「豊川市出産・子育て応援事業」を行っています。これは、妊娠期から子育て期までの相談に応じる「伴走型相談支援」と、出産・子育てにかかる費用の負担軽減を図る「経済的支援」を一体的に実施するものです。

### 【伴走型相談支援】

妊娠期から子育て期まで切れ目なく、保健師・助産師・看護師などが相談に応じ、下記面談によって必要な支援メニューへつなげます。

- ①母子手帳交付(妊娠の届出)時に妊婦と面談
- ②妊娠8カ月頃にアンケートを実施し、希望する妊婦と面談
- ③赤ちゃん訪問時に子どもの養育者と面談

### 【経済的支援】

| 支援の種類    | 金額          | 対象者   | 申込時期    |
|----------|-------------|---|---------|
| 出産応援ギフト  | 5万円         | 申込時に豊川市の住民基本台帳に登録されていて、令和5年1月1日以降に妊娠の届出をした妊婦  | 上記①の面談後 |
| 子育て応援ギフト | 子ども1人当たり5万円 | 申込時に豊川市の住民基本台帳に登録されていて、令和5年1月1日以降に生まれた子どもの養育者 | 上記③の面談後 |

※令和4年4月1日以降に出産した方や妊娠の届出をした方も対象。個別に郵送でお知らせします。

## 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   |                      |
|-----------------|---------------------------------------|-----------------------|--|----------------------|
| プレママ授乳交流会       | 4月 5日(休) 9:45~10:00                   | 妊娠中の方                 | 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  | 4月17日(月)13:15~13:30                   | 妊娠中の方と家族              |  |                      |
| 子育て安心教室(からだ編)   | 4月28日(金)13:15~13:30                   | 妊娠中・産後6カ月未満の方と家族      | 電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)。会場は勤労福祉会館となります |                      |
| 妊産婦歯科健診         | 4月24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、筆記用具を持って会場へ                          |                      |
| 母乳相談            | 4月14日(金)・19日(休)・28日(金)<br>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      | 4月 7日(金)10:00~10:15                   | 令和4年12月・令和5年1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          | 4月14日(金) 9:45~10:00                   | 令和4年11月 1日~15日生まれの子ども | 当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ                    |                      |
|                 | 4月28日(金) 9:45~10:00                   | 令和4年11月16日~30日生まれの子ども |  |                      |
| ママのリフレッシュエクササイズ | 4月21日(金)10:00~10:15                   | 令和4年8・9月生まれの子どもと母     | 市ホームページで受付(要予約)                              |                      |
| 親子ピタコチョコ教室      | 4月12日(休) 9:45~10:00                   | 令和4年7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         | 4月14日(金)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                   |
| 育児相談            | 4月 5日(休) 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 |
|                 | 4月11日(休) 9:30~10:30                   | こぞかい葵風館               |  |                      |
|                 | 4月19日(休) 9:30~10:30                   | 音羽福祉保健センター            |  |                      |
|                 | 4月24日(月) 9:30~10:30                   | 保健センター                |  |                      |
|                 | 4月26日(休) 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   | 4月 4日(休) | 対象の方には個別に通知します | 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 |                            |                            |   |
|          | 4月12日(休) |                |                                     |                            |                            |   |
|          | 4月19日(休) |                |                                     |                            |                            |   |
|          | 4月28日(金) |                |                                     |                            |                            |   |
| 1歳6か月児健診 | 4月 5日(休) |                | 対象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 |                            |   |
|          | 4月13日(休) |                |                                     |                            |                            |   |
|          | 4月26日(休) |                |                                     |                            |                            |   |
| 2歳児歯科健診  | 4月 7日(金) |                |                                     | 対象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 |   |
|          | 4月18日(休) |                |                                     |                            |                            |   |
|          | 4月27日(休) |                |                                     |                            |                            |   |
| 3歳児健診    | 4月11日(休) |                |                                     |                            | 対象の方には個別に通知します             | 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 |
|          | 4月21日(金) |                |                                     |                            |                            |   |

※ 共通の持ち物として、母子手帳、問診票、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     | 4月 3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 | 4月12日(休) 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) |
|          | 4月24日(月)13:00~14:10~ |                    |                                 |
| 食べ方と栄養相談 | 4月25日(休) 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)                |