

Toyohashi とよはし Health 健康 Magazine マガジン

Vol. 01
JUN, 2024



5分
で読める

ビジネスパーソンのため
豊橋市役所の健康お役立ち情報

健康情報誌

CONTENTS

- 健康増進課
- 保健医療企画課
- 生活衛生課
- 多文化共生・国際課
- 市民協働推進課

5課 から

9 件の
お知らせ

発行



SDGs 未来都市
豊橋市

健康増進課 健康なまちづくりG
☎0532-39-9116

3
すべての人に
健康と福祉を

01

25歳・35歳歯周病検診が始まりました！

【健康増進課】

25歳 35歳
必見！

今年度から 歯周病検診 受けられます

今年度から歯周病検診を受けられます。25歳と35歳の市民が対象です。

受診方法

豊橋市内の歯科検診実施医療機関に電話📞予約をしてください
(受診券はありません)

対象の方

豊橋市に住民票がある方が対象になります

25歳 35歳 の方も無料の歯周病検診の対象とします

平成11年4月1日～平成12年3月31日生まれ
平成元年4月1日～平成2年3月31日生まれ

※20歳 30歳 40歳 50歳 60歳 70歳も継続して実施します

お問い合わせ

豊橋市保健所 健康増進課

でんわ

☎(0532) 39-9136

FAX

☎(0532) 38-0770

詳細はこちら➡



あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？ 今日からなろう！ゲートキーパー

働き世代は
要注意！

人は誰しも、仕事や生活に不安やストレスを感じることもあるでしょう。過度な不安やストレスを長期に渡り受け続けると、心身に不調をきたすことがあります。そんな心身の不調に悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」と言います。決して特別なことではなく、誰でもなれます。私たち一人ひとりがゲートキーパーになることで大切な命を守っていきましょう。



1. 気づき

家族や仲間の「いつもと違う」変化に気づいて、声をかけてみてください。

- 元気がない
- お酒の量が増えた
- 笑わない
- 仕事のミスが増える
- 食欲がない
- 作業能力が下がる
- 今まで興味を持っていたことに興味を示さなくなった



2. 声かけ・傾聴

声をかけたら耳を傾けて、本人の気持ちに寄り添いましょう。

【話を聴くポイント】

- 話せる環境づくり
- 悩みを真剣な態度で受け止める
- 誠実に、相手を尊重して、否定しない
- 心配していることを伝える
- 話を聴いたら労いの言葉をかける

ちょっと元気がなさ
そうだけど大丈夫？



3. つなぐ

相談者の抱えている問題に対して、早めに専門窓口へ相談するよう促しましょう。

- ▶ ゲートキーパーにも対応できることには限界があります。対応に困った時は一人で抱え込まない事が大切です。

豊橋市ホームページ サイト内検索

悩み別の相談機関一覧



豊橋市の精神科医療機関



4. 見守り

専門窓口につながった後も、温かく寄り添いながらじっくり見守っていきましょう。

- ▶ 周囲の人が今まで通り自然な雰囲気ですぐ声をかけ、変わらず見守ってくれることが安心感に繋がり、何より心の支えになります。



ゲートキーパーについてもっと知りたい！という企業さま

豊橋市保健所では『働く人向けのゲートキーパー研修（出前講座）』の受講企業を随時募集しております。研修の内容には「セルフケアの方法」や「アルコールとうつ病の関係」などメンタルヘルスの内容も含まれているので、ぜひお問い合わせください。

お問合せ先：豊橋市保健所 健康増進課 ☎0532-39-9145

「すべての人が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」に向けて、誰一人取り残さない健康づくりの展開、より実効性を持つ取り組みを推進します。そのために、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境整備やその質の向上の取り組みを推進させ、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を実現することを目指します。

基本理念：こころ豊か からだ健やか みんなで健康

基本目標：健康寿命の延伸 ・ 健康格差の縮小

- 生活習慣の改善
- 生活習慣病の発症予防・重症化予防
- 生活機能の維持・向上

基本方針 1：個人の行動と健康状態の改善

- 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上
- 自然に健康になれる環境づくり
- 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

基本方針 2：健康づくりを進めるための社会環境の向上

- 次世代を見据えた健康づくり
- 高齢期を見据えた健康づくり
- 心身の健康を支える食育の推進



基本方針 3：胎児期から高齢期に至るまでの生涯を通じた健康づくり（ライフコースアプローチ）

企業等と取り組む具体的な取り組みの一例

【基本方針 1】

- ◆ 企業と連携し、働き世代の生活習慣病対策や市内事業所の健康経営の取り組みを支援
- ◆ 企業と連携し、睡眠を起点とした生活習慣の改善を推進
- ◆ ICTを活用し、運動や社会参加を継続できるよう支援



【基本方針 2】

- ◆ 学校や企業等でのゲートキーパー養成研修を実施
- ◆ 職場で栄養バランスのとれた食事の提供や「健康づくり応援団」登録店の拡大を図り、自然に健康的な食事を摂ることができる環境を整備

【基本方針 3】

- ◆ 高齢期のフレイル予防のため、若いころからICTを活用した健康づくりを推進



お問い合わせ

豊橋市保健所 保健医療企画課 健康危機管理グループ
☎0532-39-9149 ✉hokeniryuu@city.toyohashi.lg.jp



次は、
今年かも
しれません。

知らない間に
自分が
うつしてしまった…



無料のうちに
風しん対策を。

流行は
突然
やってきます。

風しんの感染力は非常に
高い！



未来の赤ちゃんを守りましょう。



豊橋市保健所
保健医療企画課

豊橋市に住民登録がある昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に、
抗体検査と予防接種の無料クーポンをお届けしています。

風しんクーポン券の有効期限：令和7年2月末日

★ 抗体検査・予防接種の流れ

- まず、次の3つのいずれかの方法で抗体検査を受けてください。
 - 検査で抗体（免疫力）がない場合は、予防接種の対象ですので、MRワクチン接種を受けてください。
- 注）クーポン券を忘れた場合は無料で抗体検査、予防接種を受けることができません。
豊橋市から転出した方はこのクーポンを利用することができません。

抗体検査

主に会社勤めの方

職場健診

受検可能かどうか
勤務先に確認を

国保加入者・生活保護受給者の方

特定健診

豊橋市保健所健康増進課へ
☎ (0532) 39-9141

全国の協力医療機関
(QRコードの
厚生労働省HP参照)



抗体検査を受ける

持ち物

● クーポン券 ● 本人確認書類（運転免許証等）

判定
結果

抗体（免疫力）なし

抗体（免疫力）あり

予防接種対象

医療機関でMR（はしか・風しん混合）ワクチンを接種

持ち物 ● クーポン券（期限切れのものは使えません）
● 本人確認書類（運転免許証等）
● 判定結果が記載された受診票（原本）

予防接種
対象外

予防接種は不要です

予防接種

問合せ先：豊橋市保健所 保健医療企画課

☎ 0532-39-9104

✉ kansen@city.toyohashi.lg.jp

平成9~20年度生まれの方へ

令和7年3月31日で終了

HPVワクチンの接種期限が迫っています!!

定期接種を逃した方に向けた公費による接種は、令和6年度が最後の年となります。3回の接種が必要で、完了するまでに約6か月かかるため、希望する方はお早めの接種をご検討ください。期限を過ぎてからの接種は全額自己負担になります。

接種回数

3回

※ワクチンの種類によって
接種間隔が異なります。

接種期限

令和7年3月31日
まで

接種費用

無料

接種場所

豊橋市内の
実施医療機関

子宮けいがん

HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられているがんです。
1万人あたり132人が一生のうち子宮頸がんになります(1クラス約35人の女子クラスとして2クラスに1人くらい)。
子宮けいがんはワクチン接種と定期的な検診で、予防や早期発見・治療ができる病気です。

ワクチンの効果

子宮けいがんを起こしやすいHPVウイルスの一部の感染を防ぐことができ、将来の子宮けいがんを予防できると期待されています。

ワクチンのリスク

接種部位の痛み・腫れ・赤みや、アレルギー症状・広範囲の痛みや不随意運動、といった多様な症状などが起こることがありますが、同年代のHPVワクチン接種歴のない方においても、「広範囲の痛みや不随意運動といった多様な症状」を有する方が存在しています。ワクチンの安全性について特段の懸念が認められず、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回るとされています。



ワクチンの効果とリスクをよく理解して接種しましょう
接種の有無に限らず、定期的ながん検診をうけましょう

今年度は平成9年から16年度生まれの方でワクチン接種を1回でも接種した方は
子宮頸がん検診が無料

※検診期間:令和6年5月7日~令和7年1月31日
受診の際は、接種済証等が必要です

接種をご希望の方・問合せ先

接種を希望する場合は予診票発行をお申込みください

- ① WEB申し込み(右記QRコード(市HP)から読み取り)
- ② 電話(下記連絡先)にて申し込み

豊橋市保健所 保健医療企画課 0532-39-9109



バーベキュー

BBQでの食中毒予防



お肉やお魚はしっかり焼いて食べましょう！



生肉や生魚には、食中毒の原因になる細菌等が付着していることがあります。
バーベキューを安全に楽しむための食中毒予防のポイントをご紹介します。

1. 食品を低温で管理する

- ◇ 細菌を増やさないように、焼く直前まで低温で保存しましょう。
- ◇ クーラーボックスに保冷剤を入れて管理しましょう。
- ◇ 生肉や生魚が他の食品と接触しないように、別々のパックやビニール袋で分けましょう。



2. 加熱する

- ◇ 中までしっかり焼いて細菌をやっつけましょう。
- ◇ 調理済みの料理はなるべく早く食べましょう。



3. 器具を使い分ける

- ◇ 焼けた肉や魚などを取るときは、生肉や生魚を取り扱ったものとは別のトングやお箸を使いましょう。

注意 生肉や生魚を触ったトングや取り箸にも細菌がついている可能性があります！



調理や食事の前にはしっかりと手を洗いましょう！

NPO 法人 ABT 豊橋ブラジル協会の事業紹介

みなさんご存じですか？

ブラジル人向け

メンタルヘルス相談事業

ブラジルは不安障害や鬱病の罹患率が世界で上位の国です。そのため、メンタルヘルスケアにおいてカウンセリングを受けることは一般的かつ必要なことであり、個別カウンセリングやグループカウンセリングなどで話をすることで、健全なメンタルを保てる方もいます。会社で一緒に働いているブラジル人従業員の中には、悩みを抱え、気持ちを表に出せない方もいるかもしれません。また、ケアを必要としている方がいるかもしれません。

このような相談事業を実施していることを、メンタルヘルスのカウンセリングを必要としているブラジル人市民の方々に届けるため事業の紹介をさせていただきました。

本市には約 80 か国、2 万を超える外国人市民が在住しています。そのうちブラジル人が約 40%にあたる 9 千人を占めており、本市の産業を支える存在でもあります。しかし、言語や文化が異なる彼ら、彼女らは、社会的に孤立しやすく、また、経済的・距離的に母国への一時帰国が難しいことから鬱などの精神的不調を抱える人も一定数います。

市内有数の外国人集住地区に活動拠点を有する NPO 法人 ABT 豊橋ブラジル協会では事務所の一室を利用し、そうした心の問題を抱えるブラジル人市民のためにブラジル人カウンセラー（ブラジル国家資格保持者）によるメンタルヘルス相談を実施しています（年間約 1,400 件）。適切なメンタルヘルスケアのアドバイス提供や医療機関等への受診につなげるなど、受診者の自立支援を目的としています。

○詳細はお問い合わせください



NPO ABT

NPO 法人 ABT 豊橋ブラジル協会

所在地：豊橋市岩屋町岩屋下 62-87

TEL：0532-39-3437



LGBT 等性的少数者のための面接相談

相談料無料！

予約制の面接相談です。

セクシュアリティに関する悩みをお持ちの方、ご相談ください。

友人・家族・支援者の方も受付・同席可能です。

専門の相談員が対応します。秘密は守ります。

相談について

・相談可能時間

10:00~20:00

最終相談開始時間 19:00

おおむね2時間以内

・相談員

LGBT等性的少数者の支援を行う専門の相談員が対応します。

・相談場所

市役所などの公共施設（市内）。

受付の際に利用したい施設がありましたら、お伝えください。

各家庭や飲食店などでの相談は行いません。

・対象

豊橋市に在住、在勤、在学の方

当事者だけでなく、その家族、友人、教育関係者、支援者なども受付可能です。

受付について

相談希望の候補日を3日ほど伺います。

相談場所は受付時に調整させていただきます。

・受付可能時間

電話 …平日 8:30~17:15（豊橋市役所市民協働推進課）

WEB…24時間

・予約方法

電話…0532-51-2188（豊橋市役所 市民協働推進課）

WEB…あいち 豊橋市電子申請・届出システム
※市民協働推進課のホームページからも申し込み可能

性（セクシュアリティ）に
関わる医療のことを誰
かに相談したい。

自分の性別に違和感がある…
どうすればいいんだろう？

同性の子が好きかもしれない！
友達に相談したいけど、
しづらいなあ…

息子が女の子の服を着
たがる。どうやって接すれ
ばよいか分からない。

その他の相談先

・レインボーホットライン ☎0120-51-9181

毎週月曜日 19:00~22:00

・よりそいホットライン ☎0120-279-338

24時間

☎0532-51-2188

WEB申込み



問合せ

豊橋市 市民協働推進課
0532-51-2188

shiminkyodo@city.toyohashi.lg.jp

無料

男性のための 悩みごと面接相談



育児休暇取りたいけど
職場に言いづらい...

生き方について
不安がいっぱい...



男性の公認心理師による男性向けの相談です。
仕事や家庭などの人間関係
生き方のことなどでお悩みの方
ひとりで抱え込まず、相談してみませんか？

相談日時 : 相談希望の候補日を3日ほどお伺いし、相談員と調整させていただきます。

対象 : 豊橋市在住の男性

場所 : 市内公共施設等
相談場所は予約時にご相談ください。

申込み : **事前予約制** お電話でご予約ください。
豊橋市市民協働推進課 (0532-51-2188)
※受付時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15

<https://www.city.toyohashi.lg.jp/38250.htm>

