

妊 婦

図▶市保健センター

マタニティークッキング(予約制)

時16日(木)午前9時30分～午後1時
対出産予定が7～11月の妊婦とその家族 定24人(先着順) 料400円 申5月9日(木)まで(土)(日)(祝)を除く)に同センターへ



マタニティサロン

妊婦の情報交換の場
時16日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対妊婦

パパママ応援教室(予約制)

もく浴体験と栄養・歯の話
時19日(土) 受け付け▶午前9時20分～9時30分 対妊婦とその夫
定56人(先着順) 持筆記用具・母子健康手帳 申4月20日(金)から(土)(日)(祝)を除く)同センターへ



母子健康手帳交付と妊婦指導

時(月)～(金)午前8時30分～正午(3日(祝)・4日(祝)を除く)
対妊婦 持妊娠届出書・外国籍の人は外国人登録証明書

乳幼児健診

図▶市保健センター

4カ月児健診

時9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木) 受け付け▶午後0時45分～2時 対3カ月半～5カ月の子(順次個人通知)

1歳6カ月児健診

時11日(金)・18日(金)・25日(金) 受け付け▶午後0時30分～2時 対1歳6カ月～2歳未満の子(順次個人通知)

3歳児健診

時10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木) 受け付け▶午後0時30分～2時 対3歳の子(順次個人通知)

急病の時は

- まずは、かかりつけ医へ
- 休日夜間急病診療所(市保健センター併設/☎(76)2022)へ

科目	診察日	受付時間
内科・小児科	(月)～(金)	午後8時～10時
	(土)	午後5時～9時
小児科	(日)(祝)(休)・年末年始	午前8時30分～午後9時
	(12月30日～1月3日)	午前8時30分～午後4時30分
歯科		

- 始の午前11時30分～午後1時、午後4時30分～5時30分、および歯科の午前11時30分～午後1時は休み。
- 救急医療情報センター(刈谷市/☎(36)1133)へ
 - 小児救急電話相談へ、受付日時▶毎日午後7時～11時 電話番号▶短縮番号#8000(携帯電話・プッシュ回線契約電話)、☎052(962)9900

教 室

図▶市保健センター

赤ちゃんサロン

子育ての情報交換の場
時16日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対6カ月未満の子とその保護者 持赤ちゃん用のバスタオル



ゴックン教室(前期離乳食)

時9日(木)・23日(木) 受け付け▶午後2時10分～2時30分 対4～6カ月の子とその保護者 持母子健康手帳・赤ちゃん用のバスタオル



カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時14日(月)・28日(月) 受け付け▶午後1時10分～1時30分 対7～11カ月の子とその保護者 持母子健康手帳・赤ちゃん用のバスタオル

時期間・日時 場場所 内内容 調講師
対対象 定定員 料費用 持持ち物
他その他 申申し込み
(料無料の場合は記載を省略)

予防接種

図▶市保健センター

場内市保健センター▶B C G
市内指定医療機関▶三種混合・麻しん風しん混合・日本脳炎・二種混合・小児用肺炎球菌・ヒブ・子宮頸がん
※詳細は、本紙4ページをご覧ください。

検 診

市保健センター、市内指定医療機関では、定期的に検診をしています(予約制)。
※詳細は、市公式ウェブサイトをご覧ください。

健康コラム

春は、環境が変わる人が多く、知らず知らずのうちに身体的・精神的な疲れがたまる時期です。そこで、毎日の疲れを解消するような、手軽な運動を紹介します。

- 「肩こり予防・解消」運動
 - 両肩を大きくゆっくり後ろに回しましょう。この時、肩は後ろ方向のみに回すのがポイント。リンパの流れが良くなり、疲れがとれやすくなります。
- パソコンを使うとき、手首の下にロール状に丸めたタオルを敷くと、腕の力が抜け、肩が疲れにくくなります。(写真①)
- 「腰痛予防・改善」運動
 - 椅子に座った状態で、背中を丸めたり胸を張ったりしましょう。腰周りの筋肉が動くので、血流がよくなり、腰痛予防・改善につながります。

相 談

図▶市保健センター

スクスク子育て相談室(予約制)

育児・栄養・歯などの相談。身体計測のみは予約不要
時10日(木)・24日(木)午前9時～11時 対4歳未満の子の保護者

家族のためのこころホッと相談日(予約制)

うつ傾向のある家族(成人を優先)の悩み・接し方について、臨床心理士による相談
時10日(木)午後1時～5時 対精神科、心療内科に通っていない人の家族 定3人(先着順) 申4月20日(金)～5月8日(火)(土)(日)(祝)を除く)に同センターへ

保健相談

健康に関する相談。電話相談も可
時(月)～(金)午前8時30分～正午、午後1時～5時(3日(祝)・4日(祝)を除く)

食事相談(予約制)

食生活と運動についての相談
時1日(火)・9日(木)・17日(木)午前9時～11時、午後1時～3時 対20歳以上で特定保健指導対象外の人とその家族

思春期保健相談

思春期の体の悩み相談
時毎週(火)午後1時～5時 対小・中学・高校生とその保護者
他Eメール(shishunkiroom@city.anjo.aichi.jp)での相談は随時受け付け

動けば変わる!あなたのカラダ

保健師 山田恭子

- 椅子に腰掛ける時や、床に座る時は、お尻の後ろの部分にタオルや座布団を敷きましょう。座面後方を高くすることで、骨盤が起き上がり、胸が張った姿勢となります。この姿勢は、腰への負担を少なくなります。(写真②)
- 「足の疲れ・むくみ解消」運動
 - つま先立ちを数回やってみましょう。座っている時も、背伸びをするように踵を上げてみてください。足の筋肉が働いて、血液やリンパの流れが改善され、疲れやむくみが解消できます。

これらの運動は、普段忙しくても少しの空き時間や、日常生活で何かをしながら「ながら運動」でも十分にできます。
運動で、疲れ知らずの新生活をスタートさせましょう。

