

11月 健康ガイド

■市保健センター(特に記載のあるものを除く)

■申込が必要な教室等は、各期間内の午前8時30分～午後5時15分(土(日)祝を除く)に直接か電話で市保健センター(☎(76)1133)へ

妊婦・乳幼児

■母子健康手帳交付と妊婦指導

時(月)～(金)(祝を除く)午前8時30分～正午 対市内に住居登録のある妊婦 持妊娠届出書、マイナンバー確認書類(妊娠届出書裏面を参照) 他上記時間に来所できない場合は問い合わせてください

■パパママ教室(予約制)

パパママ教室 えいよう編

妊娠中の食生活と姿勢について講義と調理の見学・試食で学びましょう



時18日(土)午後1時30分～3時30分頃(開始時間の20分前から受付) 対出産予定が来年1月～5月の妊婦とその家族等 定20人(先着順) 申込期間→10月20日(金)～11月13日(月)

■マタニティサロン・赤ちゃんサロン おしゃべりや情報交換の場。マタニティサロンの中で講座(予約制)を開催しています

時15日(水)午前9時～11時(出入り自由) 対市内に住居登録のある妊婦、6カ月未満の子とその保護者



■母乳(おっぱい)準備のぷち講座

産後に備え、授乳の仕方等について助産師が指導します

時午前9時30分～10時30分 対受講時に妊娠20週以降の妊婦 申込期間→10月20日(金)～11月10日(金)

■ゴックン教室(前期離乳食)

2回食までの進め方を学びます

時①13日(月)・27日(月) ②21日(火) いずれも午後1時30分～2時30分頃(開始時間の20分前から受付) 場①

→市保健センター ②→桜井福祉センター 対4

～6カ月児の保護者・家族等 持母子健康手帳・赤ちゃん用バスタオル



離乳食を試食できます

■カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

離乳完了までと歯の手入れについて、試食と講義で学びます

時①7日(火) ②8日(水)・22日(水) いずれも午後1時30分～3時頃(開始時間の20分前から受付) 場①→桜井福祉センター ②→市保健センター

対7～11カ月児の保護者・家族等 持母子健康手帳・赤ちゃん用バスタオル

4カ月児・1歳6カ月児・3歳児健診及び予防接種は個人通知していません。通知書を紛失した人や健診を受けていない人は、連絡してください。

急病

①まずは、かかりつけ医

②休日夜間急病診療所(市保健センター併設/☎(76)2022)

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
歯科	(日)・(祝)・ 年末年始 (12月30日 ～1月3日)	午前8時30分～ 11時30分、午後 1時～4時30分、 午後5時30分～ 9時 ※午後5時30分 ～9時は内科・ 小児科のみ。

③救急医療情報センター(刈谷市/☎(36)1133)

④小児救急電話相談 受付日時→毎日午後7時～翌日午前8時 電話番号→短縮番号#8000または(☎052(962)9900)

⑤八千代病院(☎(97)8111)、安城更生病院(☎(75)2111)

相談

■思春期保健相談ルーム

思春期の体や性の悩みについて、思春期保健相談士が相談に応じます

時毎週(火)午後1時～5時 対小学生～高校生とその保護者 他Eメール(shishunkiroom@city.anjo.aichi.jp)での相談は随時受付

■家族のためのこころホッと相談日(予約制)

うつ傾向にある家族について、「どのように接したらよいかわからない」といった悩み等に、臨床心理士が相談に応じます

時2日(水)午後1時～4時30分 対精神科・心療内科に通っていないが、うつ傾向にあると思われる人(成人を優先)の家族 定3人(先着順) 申込期間→10月19日(水)～31日(火)

■スクスク子育て相談室(予約制)

育児・離乳食や栄養・歯等について、保健師・栄養士・歯科衛生士等が相談に応じます

時9日(水)・30日(水)午前9時～11時 対4歳までの子とその家族等 申込期限→希望日前日まで(身長・体重計測のみの場合は予約不要)

■カラダいきいき栄養相談(予約制)

食生活について相談に応じます

時7日(水)・22日(水)午前9時～11時30分、午後1時～3時30分 対20歳以上(家族の相談も可) 定各4人(先着順) 申込期限→希望日の10日前まで

■保健相談

健康に関して、保健師等が相談に応じます

時(月)～(金)午前8時30分～正午、午後1時～5時