



1月の健康ガイド

Guia de saúde-Janeiro / Guide for Health in January

問▶市保健センター(☎(76)1133) Centro de Saúde / Health Center



妊産婦

場市保健センター

マタニティクッキング(予約制)

時 18日(木)午前9時30分～午後1時
対 出産予定が来年3月～7月の妊婦とその家族 定24人(先着順)
¥400円 申 来年1月11日(木)まで(土)(日)(祝、12月29日(木)～来年1月3日(火)を除く)に同センターへ



マタニティ歯科健診(予約制)

時 11日(木)午前9時～11時15分
対 妊婦(17週以降)または産後1年未満の産婦 定30人 持 母子健康手帳・歯ブラシ・タオル 他 体調の良いときに受診してください

マタニティサロン

妊婦の情報交換の場
時 18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 22日(水) 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 12月20日(火)から同センターへ

母子健康手帳交付と妊婦指導

時 (月)～(金)午前8時30分～正午(2日(休)・3日(火)・9日(水)を除く)
対 妊婦 持 妊娠届出書・外国人登録証明書(外国籍の人のみ)



教室

場市保健センター

ゴックン教室(前期離乳食)

時 11日(木)・25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 16日(月)・30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



乳幼児健診

場市保健センター

4カ月児健診

時 11日(木)・18日(木)・25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 6日(金)・13日(金)・20日(金)・27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 5日(木)・12日(木)・19日(木)・26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)

赤ちゃんサロン

子育ての情報交換の場
時 18日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対 5カ月未満の子とその保護者 持 赤ちゃん用のバスタオル



時 期間・日時 場 場所 内 内容 講 講師
対 対象 定 定員 料 費用 持 持ち物
他 その他 申 申し込み
(※無料の場合は記載を省略)



予防接種

場内市保健センター→BCG市指定医療機関→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7月15日号10ページ、日本脳炎は8月1日号18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、本紙7月1日号15ページをご覧ください。



健康コラム

子どもの事故は、ちょっとした油断で、誰にでも起こります。普段の生活から、しっかり対策して、子どもを事故から守りましょう。

年齢別の死亡原因上位3位

＜0歳児＞	＜1～4歳児＞
1位 窒息	1位 交通事故
2位 交通事故	2位 水の事故
3位 水の事故	3位 窒息

※平成21年厚生労働省「不慮の事故の種類別にみた年齢死亡数」より。



子どもにはチャイルドシート

みんなで防ごう！子どもの事故

～見直しポイント！～

◆窒息を防ぐには
●寝ている子の周りにはなるべく物を置かない

タオルやビニール袋が覆いかぶさったり、おもちゃのどに詰まったりしての窒息。よだれかけのひもの巻きつきもあります。

●部屋の整理整頓

何でも口に運び、のどに詰まらせることがあります。小さい物や触って欲しくないものは、手の届かない高いところや安全ロックのかかる引き出しにしまいましょう。

◆水の事故を防ぐには
水の事故の多くは、家の浴槽で

起きています。10cmの深さの水でも溺れるため、水は抜いておきましょう。浴室の鍵が掛けられる場合は、鍵を閉めましょう。

◆交通事故を防ぐには
●道路では子どもと手をつなぐ
必ず保護者が車道側を歩き、手をつなぎましょう。道路や駐車場では遊ばせないようにしましょう。

●チャイルドシートを着用
子どもが自動車に乗るときは、チャイルドシートの着用が義務付けられています。チャイルドシートにより、事故の時の死亡や重症化が少なくなることが実証されています。

からだいきいき こころのびのび

健康日本21安城計画