



3月の健康ガイド

Guia de saúde-Marco / Guide for Health in March

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

マタニティ歯科健診(予約制)

時 7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
※4月から対象を妊婦のみに変更し、健診票が必要になります。母子健康手帳交付済みの対象者へは3月末に健診票を個人通知します。健診は市内指定の歯科医院で受けてください。

マタニティサロン

妊婦の情報交換の場
時 21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 17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 2月20日(月)から(土)(日)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(20日(木)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)

マタニティクッキング(予約制)

妊婦に必要な栄養がとれる料理を作ります。
時 21日(木)午前9時30分～午後1時 対 出産予定が5～9月の妊婦とその家族 定24人(先着順) 料400円 申 3月14日(木)まで(土)(日)を除く同センターへ



教室

場市保健センター

ゴックン教室(前期離乳食)

時 14日(木)・28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 12日(月)・26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 7日(木)・14日(木)・21日(木)・28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 2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30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 1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29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 21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
(料 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・ポリオ 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、本紙昨年7月15日号10ページ、日本脳炎は昨年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、本紙昨年7月1日号15ページをご覧ください。



相談

場市保健センター

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 8日(木)・22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 1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 2月20日(月)～28日(木)(25日(土)・26日(日)を除く)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(20日(木)を除く)

食事相談(予約制)

食生活と運動についての相談
時 2日(金)・22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。電話相談も可
時 毎週(木)午後1時～5時(20日(木)を除く、27日(木)は午前9時～正午もあり) 対 小・中学・高校生とその保護者 他 Eメール(shishu nkroom@city.anjo.aichi.jp)での相談は随時受け付け



健康コラム

前回に続き、脳血管疾患予防のお話です。

⑥高すぎる コレステロールも見逃すな

高すぎるコレステロールは、心臓の狭心症と心筋梗塞の危険を高めます。さらに脳の血管の動脈硬化を進めて、脳血管疾患も起こりやすくなります。コレステロールの過剰摂取を避ける食事療法だけで改善しない場合は、医師に相談しましょう。

⑦お食事の 塩分・脂肪 控えめに

現代の日本人の平均塩分摂取量は、1日11g程度ですが、理想は、1日10g以下。高血圧の人は、1日6g以下を目標にしましょう。

脳血管疾患を予防しましょう②

安城更生病院神経内科部長 安藤哲朗氏

⑧体力に 合った運動 続けよう

運動をしない人は、定期的に運動する人より、2.7倍も脳梗塞(※)になりやすいといわれています。会話が出来る程度の早歩き・ジョギング・サイクリングなどの有酸素運動を、毎日30分程度するとよいでしょう。

⑨万病の 引き金になる 太りすぎ

肥満は、脳梗塞の発症率を増加させることが知られています。また、高血圧・高脂血症・糖尿病などとも関連しています。血圧を下げるために、減量しましょう。

⑩脳卒中(※) 起きたらすぐに病院へ

突然の運動まひ(体の自由が利

かない状態)・しびれ・言語障害・ひどい頭痛・めまい・歩行障害が起きたら、すぐに救急車を呼びましょう。3時間以内に治療を受ければ、後遺症を軽減できる可能性が高まります。

※脳梗塞→脳の血管が詰まる脳卒中の発作 脳卒中→脳の血管が詰まったり、破れたりして細胞が死んでしまう病気



体力に合った運動を続けましょう