



6月の健康ガイド

Guia de saúde-Junho / Guide for Health in June

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



妊婦

▶市保健センター



マタニティクッキング(予約制)

時 20日(木)午前9時30分～午後1時
対 出産予定が8～12月の妊婦とその家族 定20人(先着順) 料400円 申 6月13日(木)まで(出)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 20日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対 妊婦



母子健康手帳交付と妊婦指導

時 (月)～(金)午前8時30分～正午
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

▶市保健センター



4カ月児健診

時 6日(木)・13日(木)・20日(木)・27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 1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29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 7日(木)・14日(木)・21日(木)・28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)

■期間・日時 ■場所 ■内容 ■講師
■対象 ■定員 ■費用 ■持ち物
■その他 ■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・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4月15日号4ページを(子宮頸がんについては、5月1日号2ページも)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5月1日号7ページをご覧ください。

相談

▶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 14日(木)・28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 7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 5月21日(月)～6月5日(火)(出)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

食事相談(予約制)

食生活と運動についての相談
時 1日(金)・12日(火)・28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

急病の時は

- ①まずは、かかりつけ医へ
- ②休日夜間救急診療所(市保健センター併設/☎(76)2022)へ

科目	診察日	受付時間
内科	(月)～(金)	午後8時～10時
	(土)	午後5時～9時
小児科	(日)(祝)・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		

- ※内科・小児科(日)(祝)・年末年始の午前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。
- ③救急医療情報センター(刈谷市/☎(36)1133)へ
- ④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
- ⑤八千代病院(☎(97)8111)、安城更生病院(☎(75)2111)へ

教室

▶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 20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 13日(木)・27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 11日(月)・25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

健康コラム

5月31日(木)は世界禁煙デー。この日は、たばこを吸わないことが社会習慣となるよう、さまざまな対策をするために世界保健機関によって設けられました。改めて、たばこの害について考えてみましょう。

●喫煙が及ぼす美容への害

喫煙は、がん・動脈硬化・脳卒中など生活習慣病の発症率を高めることはよく知られています。しかし、美容面にも害があるのはご存じでしょうか？

右のポスターをご覧ください。この女性の顔は、左側は喫煙をしなかった場合、右側は喫煙した場合をイメージして作成されています。左右で違いが生じる理由として、喫煙により血流が悪化し、肌荒れ・しみ・吹き出物などのトラブルが増えます。また、体内に

「しみ」「シワ」を生む、そのたばこ 保健師 山田恭子

発生する活性酸素などの有害物質が肌を老化させることが挙げられます。喫煙を重ねると、シワが深く、たるみが目立つ、肌全体がパサパサの、「たばこ顔」になってしまうのです。

美容面のダメージはお肌だけにとどまりません。歯は黄ばみ、歯ぐきは黒ずみ、かっこいい・おしゃれとは程遠いものになってしまいます。男性も女性も、笑った時に歯はまっ黄、歯ぐきは真っ黒では相手がかっかりですよね。

●禁煙にチャレンジしませんか？

禁煙というと、じっと我慢と思う人もいるかもしれませんが、現在はニコチン代替療法があり、無理なく禁煙できる時代になりました。禁煙補助剤(ガム、パッチ、内服薬)を活用したり、一定の条件を満たせば、病院で医

療保険を使って治療を受けたりすることもできます。また、市保健センターでは、保健相談の受け付けもしています。皆さんも自分にあった方法で、禁煙にチャレンジしてみませんか。

