



7月の健康ガイド

Guia de saúde-Julho / Guide for Health in July

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



妊婦

図▶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9月～来年1月の妊婦とその家族 定24人 料400円
申 7月11日(木)まで(土)(日)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 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(木) 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 6月20日(木)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(16日(金)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・在留カード・特別永住者証明書のうち1つ

乳幼児健診

図▶市保健センター



4カ月児健診

時 4日(木)・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)

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▶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

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 12日(木)・26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 5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 6月20日(木)～7月3日(木)(土)(日)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(16日(金)を除く)

食事相談(予約制)

食生活と運動についての相談
時 9日(月)・18日(木)・30日(月)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(木)午後1時～5時(24日と31日は午前9時～正午も実施)
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)・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

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 18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 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 9日(月)・23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

子どもの健やかな心と体の発達には、朝ごはんを食べることや、早寝早起きを実践することが大切です。

朝ごはんを食べると、体温が上昇します。そして、脳や体にエネルギーが行き渡り、しっかりと目覚めて活動できます。日中に元気に活動することで、夜ぐっすり眠れ、早寝早起きにつながります。また、子どもは一度にたくさん量を食することができません。そのため、1食でも食べないと、不規則な食事になってしまいます。

お子さんが朝ごはんをしっかり食べるために、4つのポイントを見直してみましょう。

①朝起きる時間が遅くなっていませんか？

朝起きる時間が遅くなると、時

朝ごはん子どもの生活の関係について考えよう 管理栄養士 竹中由美

間がなくなり、欠食しがちになります。早起きを心がけましょう。
②夕方に昼寝をしていませんか？
夕方に昼寝をすると、夜に寝つきが悪くなります。規則正しい生活のためにも早寝をしましょう。
③朝ごはんの時間は楽しいですか？

朝ごはんの時間が楽しくなれば毎日食べたくなります。家族みんなで食べて、楽しい時間を過ごしましょう。
④朝ごはんの代わりにジュースやお菓子などを食べていませんか？

ジュースやお菓子では栄養が偏ってしまいます。バランスのよい食事を食べることを心がけましょう。



楽しく食べるとおいしいな