



9月の健康ガイド

Guia de saúde-Setembro / Guide for Health in September

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



妊婦

市保健センター



マタニティッキング(予約制)

時19日(木)午前9時30分～午後1時
対出産予定が11月～来年3月の妊婦とその家族 定24人(先着順)
¥400円 申9月12日(木)まで(出(日)を除く)に同センターへ



貧血予防の食事などを作ります

マタニティサロン

妊婦の情報交換の場
時19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23日(日) 受け付け→午前9時20分～9時30分 対妊婦とその夫
定28組(先着順) 持筆記用具・母子健康手帳 申8月20日(日)から(出(日)を除く)同センターへ



お風呂の入れ方を体験

母子健康手帳交付と妊婦指導

時(月)～(金)午前8時30分～正午(17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に関する証明書

乳幼児健診

市保健センター



4カ月児健診

時5日(木)・12日(木)・19日(木)・26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7日(金)・14日(金)・21日(金)・28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6日(木)・13日(木)・20日(木)・27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
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13日(木)・27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6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8月20日(月)～9月4日(火)(出(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(17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4日(火)・13日(木)・28日(金)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	(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



ゴックン教室(前期離乳食)

時12日(木)・26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



離乳食の進め方を学びます

カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時10日(月)・24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

赤ちゃんサロン

子育ての情報交換の場
時19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



おしゃべりや情報交換ができます

健康コラム

みなさん、「局所病」と「全身病」という言葉をご存じですか。これは、がんの進行具合を意味する言葉です。



「局所病」は、がんがほかの臓器へ転移していない状態で、外科的手術で取りきれない段階です。一方、「全身病」は、がんが転移するなどして、ほかの臓器に及んでいる状態をいいます。「局所病の段階で発見し、根治したい」。これが、がんに関わる私たちの願いです。

しかし、がんが発見された時点では、どちらの状態か厳密にはわかりません。多くの乳がん患者を診察するなかで、発見時には「全身病」の状態の人が多く、もっと早く発見できればと痛感します。がんの早期発見のためには、がん

がん検診のすすめ

三河乳がんクリニック院長 水谷三浩氏

検診が有効。女性は、乳がんの発症率が高く、特に、30歳代から増加し始めます。年1回の乳がん検診と月1回の乳がんの自己検診を心がけましょう。また、乳腺の厚

い人は、マンモグラフィや触診では見つけにくいです。自覚症状がある場合は、検診ではなく診療を受けましょう。早期発見を心がけ、大事な命、乳房を守りましょう。

乳がんの自己検診の仕方

①見る



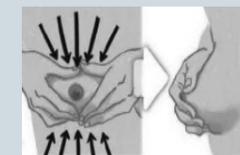
鏡の前に立ち、おじぎをしたり、腕を動かしたりします。乳房の大きさや形が普段と違うかわらないか、体を動かしたときに変形やえくぼがないかを確認します。

②触る



胸を張り、右腕をあげ、左手で右の乳房に触れます。伸ばした4本の指先で、肌的一瞬间の跡が残るくらいの強さで、普段と違ううしろがらないか調べます。

③搾る



乳房全体から、乳頭に向かって集めるようにつまみ、乳頭分泌液が多量に出たり、血が混ざっていないかを確認します。