



10月の健康ガイド

Guia de saúde-Outubro / Guide for Health in October

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17日(木)午前9時30分～午後1時
対出産予定が12月～来年4月の妊婦とその家族 定20人(先着順)
¥400円 申10月10日(木)まで(土)(日)(祝を除く)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17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14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9月20日(木)から(土)(日)(祝を除く)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(8日(祝)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

図▶市保健センター



4カ月児健診

時3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・31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5日(金)・12日(金)・19日(金)・26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4日(木)・11日(木)・18日(木)・25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・不活化ポリオ・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日号を(子宮頸がんは5月1日号、不活化ポリオは8月15日号も)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11日(木)・25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4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9月20日(木)～10月2日(火)(土)(日)(祝を除く)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(8日(祝)を除く)

食事相談(予約制)

食生活と運動についての相談
時3日(木)・18日(木)・29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

思春期の体や性の悩み相談
時毎週(火)午前9時～正午、午後1時～5時 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

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17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



情報交換に加え、絵本の読み聞かせもあります

ゴックン教室(前期離乳食)

時10日(木)・24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15日(月)・29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



ひとりで悩まずに、ご相談ください

なかなか寝付けない。夜中に何度も目が覚める。そんな経験は、多くの人がもっていることでしょう。このように、熟睡感を得られないのも「不眠」のうち。不眠が2週間以上続くと、それは「うつ」のサインかもしれません。眠れないからといって飲酒をす

眠れていますか？

衣浦東部保健所健康支援課精神保健福祉士 佐々木直紀氏

るのは逆効果。一時的に寝付きは良くなっても、数時間で眠りが浅くなってしまい、熟睡には繋がりにくいのです。

眠れなくて辛い、そんなときは、ぜひ誰かに相談してください。また、身近にそういう人がいると気付いたときは、どうぞ声をかけてあげてください。話を聞いてもらうだけで心が軽くなることがあります。時には、お医者さんや薬の力を借りながら休息した方が、解決への近道となることもあります。

平成10年以降、全国で毎年3万人を超える人が自ら命を絶っています。自殺は自由意志による選択ではなく、様々な要因が絡み合っ

あなたやあなたの周りの人は、眠れていますか？



エアフィー：県民の健康づくりを応援するキャラクター

本市や衣浦東部保健所では、各種相談をしています。本ページ上段の相談欄や、本紙15ページの「衣浦東部保健所の相談・検査」をご覧ください。