



# 11月の健康ガイド

Guia de saúde-Novembro / Guide for Health in November

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



■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)

からだいきいき  
こころのびび

## 健康日本21安城計画

### 妊婦

場▶市保健センター



#### マタニティクッキング(予約制)

時 21日(木)午前9時30分～午後1時  
対 出産予定が来年1月～5月の妊婦とその家族 定 24人(先着順)  
¥ 400円 申 11月14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 21日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対 妊婦



気軽に情報交換をしましょう

### 母子健康手帳交付と妊婦指導

時 (月)～(金)午前8時30分～正午(23日(祝)を除く) 対 妊婦 持 妊娠届出書、外国籍の人は特別永住者証明書・在留カード・外国人登録証明書のいずれか

### 乳幼児健診

場▶市保健センター



#### 4か月児健診

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か月児健診

時 2日(金)・9日(金)・16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)

### 予防接種



場 市内保健センター→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(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

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 10月22日(月)～30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(23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 13日(火)・19日(月)・27日(火)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 申 希望日の10日前まで(土)(日)(祝を除く)に同センターへ

### 思春期保健相談

思春期の体や性の悩み相談  
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・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

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



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 5日(月)・19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 21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、手遊びもあります



### 健康コラム

「出張!!健康支援隊」は、皆さんが健康的に生活できるよう、お手伝いをするために立ち上がった市保健センターの職員です。

最近「忙しい!」を言い訳に運動不足になっていませんか?ウォーキングやスポーツだけが運動ではありません。例えば15分間子どもと遊ぶことは、20分間のウォーキ



椅子座り立ちテストで体力測定

### 出張!!健康支援隊 健康推進課成人保健係 杉浦友紀江

ゆきえ

ングと同じ運動量です。階段を使ったり、掃除をしたり、日常生活の中でこまめに体を動かしましょう。

私たちは公民館まつりなどのイベントで、椅子座り立ちテストなどの体力測定や、生活習慣病に関するクイズなどをしています。今まで、年齢を問わず大勢の人が体力測定やクイズに挑戦。中には、自分の体力を知り、「明日から運動します!」と宣言する人もいました。

今年は、10月20日(土)・21日(日)の安城こどもまつりで開催する健康フェア、11月11日(日)の南部公民館まつり、来年3月3日(日)の北部公民館まつりに出張する予定です。「出張!!健康支援隊」ののぼり旗を見たら、ぜひ参加してみてください。



私たちがお手伝いします