



12月の健康ガイド

Guia de saúde-Dezembro / Guide for Health in December

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 19日(木)午前9時30分～午後1時
対 出産予定が来年2月～6月の妊婦とその家族 定20人(先着順)
¥400円 申 12月12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

パパママ応援教室(予約制)

もく浴体験と栄養・歯の話
時 15日(土) 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 11月20日(木)から(土)(日)(祝)を除く)同センターへ

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

母子健康手帳交付と妊婦指導

時(月)～(金)午前8時30分～正午(24日(木)、31日(月)を除く) 対 妊婦
持 妊娠届出書・外国籍の方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

市保健センター



4か月児健診

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か月児健診

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) 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 費 費用 持 持ち物
他 他 申 申し込み
(¥ 無料の場合は記載を省略)

予防接種



場 市内保健センター→BCG
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

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 11月20日(火)～12月4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(24日(木)、31日(月)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)・12日(木)・25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	(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 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



子育ての情報交換ができます

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 3日(月)・17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

皆さんの歯は健康ですか。歯の病気で代表的なものとして、「むし歯」があります。むし歯は、歯垢中の細菌が出す酸で、歯の表面が溶かされることでかかります。

むし歯予防には毎食後の歯磨きなどさまざまな方法がありますが、ここでは、「フッ化物」のむし歯予防効果についてお話しします。歯は、生えてから2～4年までが一番むし歯になりやすい時期です。それは、歯のエナメル質の成分が不安定な状態で、酸に弱いからです。フッ化物は、歯が安定した状態になるのを助けてくれます。

普通は、食べ物や歯磨き剤に含

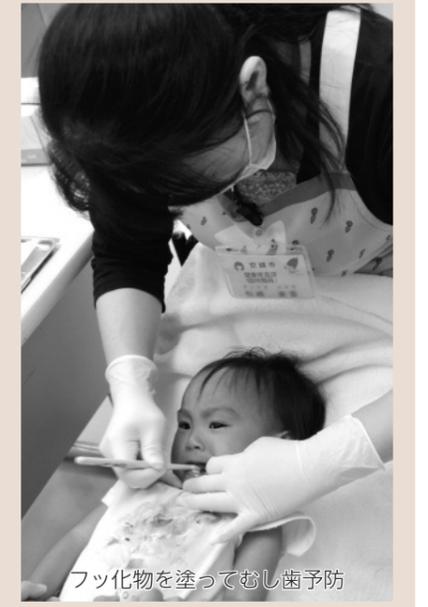
フッ化物のむし歯予防効果 安城市歯科医師会会長 大見享平氏

まれる少量のフッ化物が、エナメル質に染み込むことで歯が安定した状態になり、酸にも強くなります。しかし、これには何年もかかります。そこで、人為的にフッ化物を塗ることで、短期間で歯を安定した状態にすることができます。

フッ化物の使用は、子どもだけでなく高齢者にも効果的です。人間は、年齢とともに歯ぐきが下がり、歯の根が露出してきます。この部分は柔らかい象牙質で、外からの刺激に弱いため、むし歯になりやすいのです。しかし、この象牙質部分もフッ化物を使うことで強くできるため、むし歯を予防することができます。

安城市歯科医師会では、2歳児を対象に年2回、歯科健診とフッ化物塗布を実施しています。また、市内の歯科医院では、歯周疾患検

診などを実施しているところがあります。お気軽にご相談ください。



フッ化物を塗ってむし歯予防