



1月の健康ガイド

Guia de saúde-Janeiro / Guide for Health in January

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



マタニティフッキング(予約制)

時 16日(木)午前9時30分～午後1時
対 出産予定が来年3月～7月の妊婦とその家族 定20人(先着順)
¥400円 申 来年1月9日(木)まで(土)(日)(祝)休、12月29日(土)～来年1月3日(木)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 19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 12月20日(木)から(土)(日)(祝)休、12月29日(土)～来年1月3日(木)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 16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(1日(祝)～3日(休)、14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

図▶市保健センター



4か月児健診

時 9日(木)・16日(木)・23日(木)・30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 11日(金)・18日(金)・25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 10日(木)・17日(木)・24日(木)・31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



場内 市保健センター→B C G
市内指定医療機関→四種混合・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(四種混合は12月1日号、不活化ポリオは8月15日号、子宮頸がんは5月1日号)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



思春期保健相談

思春期の体や性の悩み相談
時 毎週(木)午後1時～5時(1日(祝)を除く) 対 小・中学・高校生とその保護者 他 Eメール(shishun.kiroom@city.anjo.aichi.jp)での相談は随時受け付け

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 10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 12月20日(木)～来年1月8日(火)(土)(日)(祝)休、12月29日(土)～来年1月3日(木)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(1日(祝)～3日(休)、14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 7日(月)・16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 申 希望日の10日前まで(土)(日)(祝)休、12月29日(土)～来年1月3日(木)を除く)に同センターへ

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 10日(木)・24日(木)午前9時～11時 対 4歳未満の子の保護者

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	受け付け時間
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)休・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

※内科・小児科(日)(祝)休・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 受け付け日時→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 16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

カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時 7日(月)・21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



離乳食の進め方を学びます

ゴックン教室(前期離乳食)

時 9日(木)・23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

健康コラム

冬の感染症と言えば、東の横綱がご存じインフルエンザ、西の横綱が近年有名になったノロウイルス。大関は、東がRSウイルス、西がロタウイルスとたとえると分かりやすいでしょう。東は呼吸器感染症、西は消化器感染症です。

インフルエンザ予防の第一は、予防接種です。まだの人は、今からでも急いで接種してください。次に、うがいと手洗いが有効です。ただし、必ず手洗いを先してからうがいをしてください。外から帰って、汚い手のままでうがいをするのは本末転倒です。



「冬の感染症予防について」～手洗いは万能な予防薬～ 池浦クリニック 川久保明利氏

インフルエンザの感染経路は、飛沫を直接吸い込むルートだけでなく、飛沫に触れた手からウイルスが口に入るルートも多い事が知られています。RSウイルスもうがいと手洗いの有効性は同じです。

ノロウイルスやロタウイルスは消化器感染症ですから、口からウイルスが入って来て感染します。このため、外から帰ったときや食材・食器を扱うときは、手洗いをしてください。患者さんの吐物や便を始末したときは、特に大切です。

吐物や唾液は、乾燥して微粒子となり、空気中を浮遊して口に入

ることもあります。ノロウイルスには、インフルエンザに有効なアルコール消毒が効きません。吐物などを処理するときは、台所用漂白剤などの塩素系薬剤を利用してください。



手洗いをして感染症を予防しましょう