



2月の健康ガイド

Guia de saúde-Fevereiro / Guide for Health in February

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 20日(木)午前9時30分～午後1時
対 出産予定が来年4月～8月の妊婦とその家族 定20人(先着順)
¥400円 申 2月13日(木)まで(出)(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 20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(11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 6日(木)・13日(木)・20日(木)・27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 1日(金)・8日(金)・15日(金)・22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 7日(木)・14日(木)・21日(木)・28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・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、本紙昨年4月15日号(四種混合は昨年12月1日号、ポリオは昨年8月15日号、子宮頸がんは昨年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、本紙昨年5月1日号をご覧ください。

相談

図▶市保健センター



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 7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 1月21日(月)～2月5日(火)(出)(日)(祝を除く)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 14日(木)・28日(木)午前9時～11時 対 4歳未満の子の保護者

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(11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 1日(金)・6日(木)・12日(火)・21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(出)(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)(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
歯科		

※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 20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



子育ての情報交換に加えて、絵本の読み聞かせもあります

カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時 4日(月)・18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 13日(木)・27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

花粉症は、日本人の約30%がかかると言われ、今や国民的な病気になっています。花粉症の三大症状は、くしゃみ、鼻水、鼻詰まりですが、結膜炎や咽頭炎など、鼻以外の炎症も起こります。

まずは、できる限り花粉を吸い



外出時はメガネやマスクを

自分にあった花粉症対策をとね耳鼻咽喉科クリニック 刀根正樹氏

込まないように、生活を工夫してください。外出時は、テレビや新聞の花粉飛散情報をチェックしたり、マスクやメガネを着用したりしましょう。帰宅時は、家に入る前に服についた花粉をよく払い、洗顔とうがいをしましょう。在宅時は、窓や戸のむやみな開閉は避け、部屋をこまめに掃除しましょう。

薬を使った予防として、初期療法があります。症状が出る前から内服治療を始めることで、花粉が一番飛散する時期の症状を軽くできます。

治療には、飲み薬や点鼻薬を使います。最近の飲み薬は、眠気や口の渇きなどの副作用が抑えられていますが、それでも副作用で使用を断念する人もいます。そんな時は、漢方薬治療があります。漢

方薬は、ほとんど副作用がなく、効果や効き始めも抗アレルギー薬とほとんど同じと言われています。ほかにも、免疫療法やレーザー手術など、さまざまな治療法があります。一人一人の状態にあわせて、治療方法を考えることができます。早めに耳鼻咽喉科へ相談してください。



服についた花粉は払ってから家へ