



4月の健康ガイド

Guia de saúde-Abril / Guide for Health in April

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



母子健康手帳交付と妊婦指導

母子健康手帳には、母と子の健康状態を記録します。また、母子の健康や子育てに必要な情報を掲載しています。

時(月)～(金)午前8時30分～正午(29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

パパママ応援教室(予約制)

もく浴体験と栄養・歯の話

時21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3月21日(木)から(土)(日)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17日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対妊婦

マタニティフッキング(予約制)

時17日(木)午前9時30分～午後1時 対出産予定が6月～10月の妊婦とその家族 定20人(先着順) ¥400円 申4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

乳幼児健診

図▶市保健センター



4か月児健診

時3日(木)・10日(木)・17日(木)・24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 費費用 持持ち物
他その他 申申し込み
(¥無料の場合は記載を省略)

予防接種



場市内指定医療機関 内BCG・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



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(2日は午前9時～正午もあり) 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

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3月21日(木)～4月2日(火)(土)(日)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(29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12日(金)・26日(金)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

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

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



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8日(月)・22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



健康コラム

1～10歳ぐらゐの子どもの死因の1位は事故です。年間約500人の子どもが亡くなっています。交通事故など大きな事故もありますが、家庭内でも起きています。子どもの行動は予想が難しく、一瞬の隙に事故が起きるものです。主な例を紹介します。

◆誤飲

最も多いのは、タバコの誤飲です。コインやボタン電池の誤飲も増えており、食道に停滞すると緊急摘出が必要です。小さな子どもは、何でも口の中に入れたがります。日ごろから、子どもの手の届く所に小さな物を置かないようにしましょう。

子どもの事故予防について

安城更生病院小児科医師 宮島雄二氏

◆窒息

原因で多いのは、ピーナッツです。食べている途中で咳をするだけでも、気道に吸い込む可能性があります。3歳未満の子どもには食べさせないようにしましょう。

◆溺水

海や川での事故が思い起こされますが、家庭でも、お風呂で起きています。小さい子がいる家では、湯を残さないようにしましょう。

◆やけど

熱いお湯によるやけども起きています。ポットやストーブ上のやかんには気をつけましょう。

ほかにも転落事故や夏の車内に子どもを放置して熱中症死の報道は毎年新聞で見かけます。このような事故は、ちょっとした注意で防げます。インターネットには事故防止のためのさまざまなサイトがあるので、参考にしてください。

事故予防のポイント



タバコの吸殻はこまめに捨てましょう



ストーブでお湯を沸かさないようにしましょう