

6月の健康ガイド

Guia de saúde-Junho / Guide for Health in June

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
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



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

マタニティフッキング(予約制)



貧血予防の食事などを学びます

時19日(木)午前9時30分～午後1時
対出産予定が8月～12月の妊婦とその家族 定20人(先着順)
¥400円 申6月12日(木)まで(土)(日)を除く)に同センターへ

乳幼児健診

図▶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)・27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

内ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・三種混合・ポリオ・BCG・麻しん風しん混合・日本脳炎・二種混合・子宮頸がん。詳細は、本紙4月15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 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5月20日(月)～6月4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

食事相談(予約制)

食生活と運動についての相談
時13日(木)・28日(金)午前9時～11時、午後1時～3時 対20歳以上(家族についての相談も可) 申希望日の10日前まで(土)(日)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13日(木)・27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



育児の話で交流しましょう

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



実際に試食をします

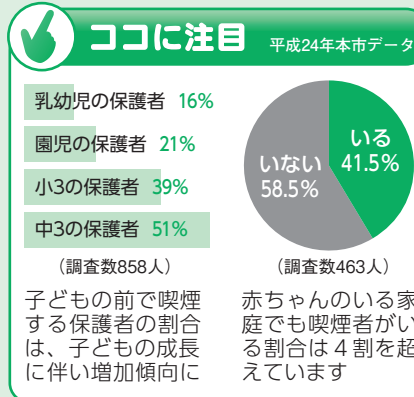
カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時10日(月)・24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

◆禁煙しか子どもは守れない!
ヘルシー 昨年本市で実施したアンケートでは、赤ちゃんのいる家庭の4割に喫煙者がいることが分かったんです。また、赤ちゃんの頃は気を遣っても、小学生、中学生と大きくなるにつれて、子ども

◆「副流煙でがんや心臓病に!」
きく蔵 タバコって吸っている本人はもちろんだ、周囲の人にも害があるんだよね。
保健師ヘルシー タバコの先から出る「副流煙」には、喫煙者本人が吸い込む「主流煙」の2～3倍の濃度で有害物質が含まれているんです。
きく蔵 喫煙していないのに、有害物質をいっぱい吸っているということ!?

ヘルシー 受動喫煙でがんや心臓病にかかってしまう可能性もあるんですよ。
きく蔵 喫煙していないのに、有害物質をいっぱい吸っているという結果も出ました。
きく蔵 換気扇の下やベランダに出れば問題ないのかな?
ヘルシー いえ! タバコの有害物質は髪や衣服に付いてしまうし、空気清浄機を使ったとしても効果は低いんです。
子ども達をタバコの煙から守るには、「禁煙」しかないのです。
保健師ヘルシー



今月のテーマ「タバコ」
5月31日(金)は世界禁煙デー