

■期間・日時 ■場所 ■内容 ■講師  
 対 対象 ■定員 ■費用 ■持ち物  
 他 他 ■申し込み  
 (※無料の場合は記載を省略)

### 妊婦

問▶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(15日(祝)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

#### パパママ応援教室(予約制)

もく浴体験と栄養・歯の話  
 時20日(土) 受け付け▶午前9時20分～9時30分 対妊婦とその夫 定30組(先着順) 持筆記用具・母子健康手帳 申6月20日(土)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17日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対妊婦

#### マタニティクッキング(予約制)

時17日(木)午前9時30分～午後1時 対出産予定が9月～来年1月の妊婦とその家族 定20人(先着順) ¥400円 申7月10日(木)まで(土)(日)を除く同センターへ



### 乳幼児健診

問▶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)・31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)

### 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・ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん)

※詳細は、本紙4月15日号8ページをご覧ください。



### 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9ページをご覧ください。

### 相談

問▶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(火)午後1時～5時(23日・30日は午前9時～正午も実施)  
 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6月20日(木)～7月2日(火)(土)(日)を除く同センターへ

### 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(15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11日(木)・22日(木)午前9時～11時、午後1時～3時 対20歳以上(家族の相談についても可) 申希望日の10日前まで(土)(日)(祝)を除く同センターへ

#### 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	(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

問▶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



#### 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



#### 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

◆食中毒は一年中!  
 さく蔵 食中毒ってどんなことが原因で起こるの?  
 保健所ホワイト 有害な微生物や化学薬品などがついた食品を食べたときに起こります。下痢や嘔吐、腹痛、発熱などの健康被害につながるんですよ。  
 さく蔵 食中毒って梅雨の時に起こるものなんだよね?  
 ホワイト いえ、一年を通して起こるんですよ。夏季は細菌によって、冬季はウイルスによって起こりやすくなっています。昨年の県内の食中毒発生原因の1位はノロウイルスでした。  
 ◆手洗いに勝るものなし!  
 さく蔵 アルコール消毒をしていれば、食中毒は防げるよね?  
 ホワイト そう思っている人が多いのですが、ノロウイルスのように通常のアルコール消毒では効かないウイルスもあります。これら



◆予防の3原則

- 1、菌・ウイルスをつけない!  
 手や調理器具はいつも清潔にしましょう
- 2、菌を増やさない  
 食材はすばやく冷凍や冷蔵で保存しましょう
- 3、菌・ウイルスをやっつける  
 調理するときは食材をしっかりと加熱しましょう

は手洗いで流してしまっつかないんです。  
 食中毒の予防策で、手洗いに勝るものはありません。きく蔵くんも、家族全員で食事や調理の前にしっかり手を洗ってくださいね。

今月のテーマ「食中毒」