



8月の健康ガイド

Guia de saúde-Agost / Guide for Health in August

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



マタニティサロン

妊婦の情報交換の場

時 21日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対 妊婦

パパママ応援教室(予約制)

もく浴体験と栄養・歯の話

時 17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 7月22日(月)から(土)(日)を除く同センターへ



もく浴の実習

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



マタニティフッキング(予約制)

時 21日(木)午前9時30分～午後1時

対 出産予定が10月～来年2月の妊婦とその家族 定 20人(先着順)
¥400円 申 8月14日(木)まで(土)(日)(祝を除く)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 7日(木)・21日(木)・28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 2日(金)・9日(金)・23日(金)・30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 1日(木)・8日(木)・22日(木)・29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 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)午前9時～正午、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 1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 7月22日(月)～30日(木)(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 8日(木)・19日(木)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)(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 8日(木)・22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 21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 7日(木)・28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



味や固さを試食

カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時 5日(月)・19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

健康

ト〜ク



きく蔵くん

◆室内で多発!

きく蔵 毎日暑いね。熱中症が怖
いから家の中にいようかな。

保健師ヘルシー きく蔵くん、熱中症は、実は屋外より室内での発症のほうが多いんですよ。

きく蔵 ええっ!室内で熱中症?

ヘルシー 特に熱中症にかかった高齢者のうち半数以上が室内にいたケースです。室内で何もしていない

なくても、部屋の暑さで熱中症になり、救急車で搬送される事例も報告されているんですよ。

◆高齢者や赤ちゃんは要注意!
きく蔵 毎年、車の中で赤ちゃんが熱中症になる事故が起こるね。
ヘルシー 晴れていなくても、車内は短時間で温度が上がります。赤ちゃんは汗をかく機能が未熟で体温調節が上手くできません。寝ているからといって座席に残して車を離れては絶対にダメ!

きく蔵 やっぱ子どもは熱中症が一番多いのかな?

熱中症のサイン

目まい・立ちくらみ
筋肉痛(こむら返り)
汗が止まらない
などが起こったら...



- ☑ すぐに涼しい場所へ避難!
- ☑ 衣服を脱ぎ、身体を冷やす!
- ☑ 水分・塩分を補給!



保健師ヘルシー

ヘルシー いいえ、およそ半数は65歳以上です。体内水分量が少なく、熱がこもりやすいため、脱水症状が進みやすいのです。高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくいので、体からの危険信号にも気づきにくいんですよ。
きく蔵 赤ちゃんや高齢者に対しては、周りの人が特に注意する必要がありますね。

今月の
テーマ
「熱中症」
7月は熱中症予防強化月間