



10月の健康ガイド

Guia de saúde-October / Guide for Health in October

問▶市保健センター(☎(76)1133) Centro de Saúde / Health Center



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

からだいきいき こころのびび

健康日本21安城計画

妊婦

市保健センター



マタニティフッキング(予約制)

時 16日(木)午前9時30分～午後1時
対 出産予定が12月～来年4月の妊婦とその家族 定20人(先着順)
¥400円 申10月9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学びます

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(14日(祝)を除く) 対妊婦 持妊婦届出書(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)



手帳の使い方などを説明

マタニティサロン

妊婦の情報交換の場

時 16日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対妊婦

教室

市保健センター



赤ちゃんサロン

時 16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 9日(木)・23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 7日(月)・21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

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

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 3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9月20日(金)～10月1日(火)(土)(日)(祝を除く)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(14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 8日(火)・21日(月)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 10日(木)・24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)(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

乳幼児健診

市保健センター



4か月児健診

時 2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)・30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)



小児科医が発育確認をします

1歳6か月児健診

時 4日(金)・11日(金)・18日(金)・25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)



イラストを使った問診などをします

3歳児健診

時 3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木) 受け付け→午後0時30分～2時 対3歳の子(順次個人通知)



積み木を使った問診などをします

健康



今月のテーマ 「うつ」

◆相談しない中高年男性

保健師ヘルシー 市の平成24年健康に関する基礎調査によると、「逃げ出したいと思う大きなストレスがあっても誰にも相談しない」という男性は、40～49歳で77%、65～69歳で86%でした。
きく蔵 40才以上の男性は、一人で抱え込む人が多いんだね。
ヘルシー 年間の自殺者は3万人もいますが、中でも最も多いのが中高年男性です。これは、「うつ」によるものが少なくありません。
きく蔵 どんな症状がうつなの？
ヘルシー 疲れているのに眠れない、食欲がない、やる気が出ないなどです。

この3つが「うつ」のサインです。

- ①疲れているのに眠れない
- ②食欲がない
- ③やる気が出ない

保健師ヘルシー

◆不眠は頑張りすぎている証拠

ヘルシー うつのサインの中で一番付きやすいのが不眠です。眠れないからお酒を飲む人がいますが、浅い眠りになりがちで、夜中に目覚めるなど悪くなることも。多くのお酒を飲まないと眠れなくなり、アルコール依存症につながることもあります。
きく蔵 うつは治せるの？
ヘルシー 本人だけが頑張ってもうつは治せません。不眠などの症状があるときは、すでに頑張りすぎている状態です。自分はもちろん、家族や周囲のうつのサインに気づいたら、相談窓口にご相談するなど早めに対処しましょう。



まずは相談してみませんか

市や県では本人や家族からの相談を受け付けています。

- 家族のためのこころホッと相談日(上記参照)
- こころの健康相談(P6参照)
- 精神保健相談(市障害福祉課/☎(71)2225)

※上記以外にも相談窓口があります。市公式ウェブサイトのトップページで「こころの相談窓口」と検索するか、市保健センターへお問い合わせください。