

# 11月の健康ガイド

Guia de saúde-Novembro / Guide for Health in November

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



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)

からだいきいき こころのびび

## 健康日本21安城計画

### 妊 婦

図▶市保健センター



#### 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(日) 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 10月21日(月)から(土)(日)(祝)を除く)同センターへ



もく浴体験

#### マタニティサロン

妊婦の情報交換の場

時 20日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対 妊婦

#### 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(4日(木)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

#### マタニティクッキング(予約制)

貧血予防の食事などについて、講義と実習を通して学びます

時 20日(木)午前9時30分～午後1時 対 出産予定が来年1月～5月の妊婦とその家族 定 20人(先着順) ¥400円 申 11月13日(木)まで(土)(日)(祝)を除く)同センターへ

### 教 室

図▶市保健センター



#### ゴックン教室(前期離乳食)

時 13日(木)・27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・赤ちゃん用バスタオル



講義と試食を通して学びます

#### カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時 11日(月)・25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(詳細は本紙4月15日号8ページに掲載)、インフルエンザ(詳細は本紙10月1日号20ページに掲載)



### 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ページに掲載)

### 相 談

図▶市保健センター



#### 思春期保健相談

体と心が大きく成長する思春期の、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 7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 10月21日(月)～11月5日(火)(土)(日)(祝)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(4日(木)を除く)

#### 食事相談(予約制)

食生活と運動についての相談

時 5日(火)・15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)(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 14日(木)・28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 |

※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

### 乳幼児

図▶市保健センター



#### 赤ちゃんサロン

時 20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 赤ちゃん用バスタオル

#### 4か月児健診

時 6日(木)・13日(木)・20日(木)・27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)



身長や体重などを計測

#### 1歳6か月児健診

時 1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29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)



小児科医が健康状態を確認

#### 3歳児健診

時 7日(木)・14日(木)・21日(木)・28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)



保健師による問診

#### フッ化物(フッ素)の効果



フッ化物配合歯みがき剤

※市販品の9割以上に配合。

#### むし歯の予防には…



基本中の基本です！



### 健康

ト〜ク



きく蔵 歯科衛生士 キラリ

#### 今月のテーマ

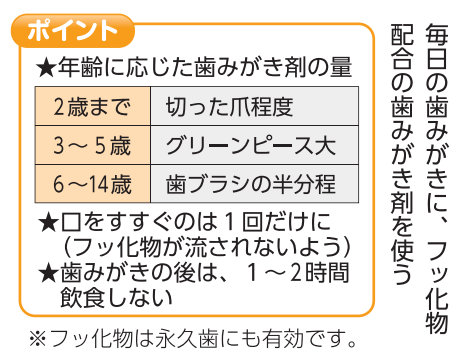
11月8日(金)はイイ歯の日  
むし歯に負けない歯をつくる

#### フッ化物を取り入れるには②



3～6カ月に一度を目安に、かかりつけの歯科で塗布(あわせて健診も受けましょう)

#### フッ化物を取り入れるには①



ポイント  
★年齢に応じた歯みがき剤の量  
2歳まで 切った爪程度  
3～5歳 グリーンピース大  
6～14歳 歯ブラシの半分程  
★口をすすぐのは1回だけに(フッ化物が流されないよう)  
★歯みがきの後は、1～2時間飲食しない  
※フッ化物は永久歯にも有効です。