

# 12月の健康ガイド

Guia de saúde-Dezembro / Guide for Health in December

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



### パパママ応援教室(予約制)

もく浴体験と栄養・歯の話

時 21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 11月20日(木)から(土)(日)(祝を除く)同センターへ

### 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(23日(祝)・30日(月)・31日(火)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

## マタニティサロン

妊婦の情報交換の場

時 18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)

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 18日(木)午前9時30分～午後1時 対 出産予定が来年2月～6月の妊婦とその家族 定 20人(先着順) 料 400円 申 12月11日(木)まで(土)(日)(祝を除く)に同センターへ



貧血予防の食事の作り方を学びます

## 教室

図▶市保健センター



### ゴックン教室(前期離乳食)

時 11日(木)・25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



試食もあります

### カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時 2日(月)・16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

## 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)(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)、または(☎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 18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 4日(木)・11日(木)・18日(木)・25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)



小児科医が診察します

### 1歳6か月児健診

時 6日(金)・13日(金)・20日(金)・27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)



発育状態を確認します

### 3歳児健診

時 5日(木)・12日(木)・19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)



保健師が問診をします

時 期間・日時 場 場所 内 内容 講 講師  
対 対象 定 定員 料 費用 持 持ち物  
他 その他 申 申し込み  
(料 無料の場合は記載を省略)

## 予防接種



内 ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・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)、インフルエンザ。詳細は本紙4月15日号・10月1日号に掲載



## 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日号に掲載

## 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(31日(火)を除く。24日(火)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(shishun.kiroom@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の悩みや接し方について、臨床心理士による相談 時 5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 11月20日(木)～12月3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(23日(祝)・30日(月)・31日(火)を除く)

### 食事相談(予約制)

食生活と運動についての相談 時 2日(月)・13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 12日(木)・26日(木)午前9時～11時 対 4歳未満の子の保護者

### 家庭でできるインフルエンザ予防

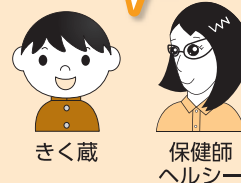


### 知っておこうインフルエンザ豆知識

インフルエンザにかかると、発症後5日経過し、かつ解熱後2日(※2)経過するまでは、小・中学校は出席停止になります。  
※2 幼稚園・保育園は解熱後3日。

## 健康

ト〜ク



### 今月のテーマ

## インフルエンザ予防

きく蔵 冬はインフルエンザが心配だね。市ではインフルエンザの予防接種に補助が出るんだよね?  
ヘルシー 65歳以上の人は自己負担1000円で接種できます。子どもは1回につき1000円の助成が受けられます(※1)。流行前に受けておくと、感染してもひどくならないですよ。

きく蔵 予防接種はどれくらいの期間、効果があるの?  
ヘルシー 接種後、約2週間後から効果がでて約5カ月間続きます。集団生活をしている人は、感染する可能性が高くなります。なるべく早く接種したいですね。  
※1 詳細は本紙10月1日号20ページ参照。