



1月の健康ガイド

Guia de saúde-Janeiro / Guide for Health in January

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 18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 12月20日(金)から(土)(日)(祝)、12月30日(月)～来年1月3日(金)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、母子の健康などの情報を掲載しています 時(月)～(金)午前8時30分～正午(土)(日)(祝)、1日(祝)～3日(金)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 15日(木)午前9時30分～午後1時 対 出産予定が来年3月～7月の妊婦とその家族 定 20人(先着順) 料 400円 申 来年1月8日(木)まで(土)(日)(祝)、12月30日(月)～来年1月3日(金)を除く)に同センターへ



マタニティサロン

妊婦の情報交換の場

時 15日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対 妊婦

教室

図▶市保健センター



ゴックン教室(前期離乳食)

時 8日(木)・22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



カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時 20日(月)・27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

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



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)

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)。詳細は本紙5月1日号に掲載。なお、同センターで実施している子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診は来年3月4日(火)で、人間ドックは3月13日(木)で廃止します

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(火)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)について、臨床心理士による相談 時 9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 12月20日(金)～来年1月7日(火)(土)(日)(祝)、12月30日(月)～1月3日(金)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(祝、2日(木)、3日(金)を除く)

食事相談(予約制)

食生活と運動についての相談 時 10日(金)・20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、12月30日(月)～来年1月3日(金)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 時 9日(木)・23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)(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 15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 8日(木)・15日(木)・22日(木)・29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)



小児科医が健康状態を確認します

1歳6か月児健診

時 10日(金)・17日(金)・24日(金)・31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)



発育の確認をします

3歳児健診

時 9日(木)・16日(木)・23日(木)・30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

健康ト〜ク

今月のテーマ

「献血」

◆ぜひ献血を！

きく蔵 献血は安全なの？

ヘルシー 献血には、安全を守るための多くの決まりがあります。

特に輸血を受ける側の安全を守るため、HIV感染が疑われる人、輸血や臓器移植を受けた人、海外での滞在歴が一定期間ある人などは、献血できません。

きく蔵 献血はどれぐらい血をとるの？

ヘルシー 200mL献血と400mL献血などがあり、基準を満たした人には400mLを勧められています。

輸血は、たくさんの人から少しずつ血液をもらうより、少ない数の人からもらう方が、副作用などの危険性が小さくて済むのです。

現在、医療機関へ提供されている赤血球製剤の9割が、400mL献血からできたものですよ。

病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんはたくさんいます。

皆さん、ぜひ献血しましょう。

皆さん、ぜひ献血しましょう。

②献血



5～10分程度で終わります。使用する針や血液の袋は、ひとりひとり新しいものを使用。ほかの献血者から肝炎ウイルスやHIVなどに感染することはありません。

①医師による診察



献血者の健康状態を確認。血圧やヘモグロビン濃度を測定して、採血基準に適合するかを判断します。

市内での献血予定

●とき 12月28日(土)午前10時
●ところ ザ・モール安城(大東町)
●とき 3月2日(日)午前9時30分～午後3時
●ところ 北部公民館



きく蔵くん



保健師ヘルシー