



# 2月の健康ガイド

Guia de saúde-Fevereiro / Guide for Health in February

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



#### 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(11日(祝)を除く) 対妊婦 持妊娠届出書、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



母子の健康状態を記録します

### マタニティサロン

妊婦の情報交換の場

時19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)



楽しく調理実習をします

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19日(木)午前9時30分～午後1時 対出産予定が4月～8月の妊婦とその家族 定20人(先着順) ¥400円 申2月12日(木)まで(土(日)(祝)を除く)に同センターへ

### 教室

市保健センター



#### ゴックン教室(前期離乳食)

時12日(木)・26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10日(月)・24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



3回食の離乳食について学びます

### 予防接種



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)。詳細は本紙昨年4月15日号に掲載



通知を送付します

### 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(11日(祝)を除く) 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の悩み・接し方について、臨床心理士による相談

時6日(木)午後1時～5時 対精神科・心療内科に通っていない人(成人を優先)の家族 定3人(先着順) 申1月20日(月)～2月4日(火)(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(11日(祝)を除く)

#### 食事相談(予約制)

管理栄養士や保健師による食生活と運動についての相談

時3日(月)・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)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13日(木)・27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・小児科の(日)(祝)(休)・年末年始午前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

市保健センター



#### 赤ちゃんサロン

時19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5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木) 受け付け→午後0時45分～2時 対3カ半月～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7日(金)・14日(金)・21日(金)・28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

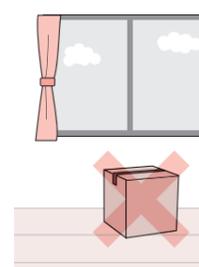
時6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木) 受け付け→午後0時30分～2時 対3歳の子(順次個人通知)

### 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)。詳細は本紙昨年5月1日号に掲載

窓周辺に足場となるようなものを置かないようにしましょう。ベランダも同様です。



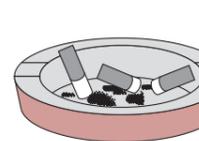
子どもは高い所が大好き!

#### 転落

箸や歯ブラシなどを口の中に入れてそのまま転ぶと、喉を突き危険です。くわえ歩きさせないようにしましょう。



#### 転倒



もし飲み込んでしまったら 大阪中毒110番(☎072(727)2499)(24時間対応)

タバコ・電池は要注意!

#### 誤飲

タバコ・電池は飲み込むと命に関わる場合もあります。絶対に子どもが届くところに置いてはいけません。

あめ玉・豆類は注意!

#### 窒息



(直径39mm) ※3歳児が口を開けたときの最大の大きさ

左の円より小さいものは、口には入っても喉で詰まる危険があります。

◆家族の気配りが事故を防ぐ 大きく蔵 赤ちゃんは転びやすいし何でも口に入れてしまうから、大人にとっては思いがけない事故が多いみたいだね。

ヘルシー 1～4歳の死亡原因は窒息、溺死・溺水、転倒・転落、交通事故などが多いのです。この中から4つ事故予防のポイントを紹介します。

### 健康トピック



今月のテーマ

#### 「子どもの事故」



きく蔵くん



保健師ヘルシー