



3月の健康ガイド

Guia de saúde-Marco / Guide for Health in March

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 15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 2月20日(木)から(土)(日)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 19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。母子の健康などの情報も掲載しています 時 (月)～(金)午前8時30分～正午(土)(日)(祝)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)

妊娠中に役立つ貧血予防の食事などについて、講義と実習を通じて学びます

時 19日(木)午前9時30分～午後1時 対 出産予定が5月～9月の妊婦とその家族 定 20人(先着順) ￥400円 申 3月12日(木)まで(土)(日)を除く)に同センターへ

教室

図▶市保健センター



ゴックン教室(前期離乳食)

時 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



作り方の説明と試食があります

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

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)

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。詳細は本紙昨年4月15日号8ページに掲載



個別に通知します

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9ページに掲載

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(25日(木)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(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 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の家族 定 3人(先着順) 申 2月20日(木)～3月4日(木)(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(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 4日(木)・13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。身体計測は予約なしで自由に測定できます 時 13日(木)・27日(木)午前9時～11時 対 4歳未満の子とその保護者

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
	(日)(祝)(休)・年末年始(12月30日～1月3日)	午前8時30分～午後9時 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



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カ月半～5カ月の子(順次個人通知)



医師が健康状態を診察します

1歳6か月児健診

時 7日(金)・14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)

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)



保健師が問診をします

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



おしゃべりや情報交換の場

健康ト〜ク

今月のテーマ
「予防接種」
3月1日(出)～7日(金)は
予防接種週間

◆かかっても重症化しません
ヘルシー 法律に基づいて実施している上記「予防接種」以外にも、任意のものがこれだけあります。

インフルエンザ ロタウイルス胃腸炎 みずぼうそう(水痘) おたふくかぜ(流行性耳下腺炎) 高齢者の肺炎 球菌感染症 A型肝炎 B型肝炎 狂犬病 黄熱病

※65歳以上のインフルエンザ予防接種は、法律に基づいて実施。

きく蔵 予防接種を受ければ、もう安心だね?

ヘルシー 予防接種は、①病気が

かからない、②かかって

も重症化を防ぐのいずれかの効果がありま

す。インフルエンザやロタウイルス胃腸炎の予防接種は②ですから

病気にかかることもあります。

きく蔵 体質的に打てない人もいと聞くと。

ヘルシー その通り。ですから多くの人が予防接種を受けて、社会全体の流行を防ぐことが大切なんですよ。

注目!! 年長児と小学6年生の予防接種

幼稚園・保育園の年長相当児には「麻しん風しん混合予防接種」を、小学6年生には「2種(ジフテリア・破傷風)混合予防接種」を公費で実施しています。3月31日(月)までに受けてください。予診票兼接種券を紛失した場合は、市保健センターに連絡してください。



②大学入学時や海外へ長期渡航する際に、予防接種の記録が必要な場合があります。母子健康手帳は大切に保管しておきましょう。



◆予防接種を受けるポイント
①0・1歳児は多くの予防接種を受けます。それぞれ接種間隔が決まっているので、計画的に受けてください。

