



4月の健康ガイド

Guia de saúde-Abril / Guide for Health in April

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



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(29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

マタニティサロン

妊婦の情報交換の場

時16日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対妊婦

妊婦さんの栄養教室(予約制)

貧血予防の食事などについて、講義と試食を通して学びます

時16日(木)午後2時～午後3時45分 対出産予定が6月～10月の妊婦とその家族 定20人(先着順) 申3月24日(月)～4月10日(木)(土(日)を除く)に同センターへ

パパママ応援教室(予約制)

もく浴体験と栄養・歯の話

時20日(月) 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3月20日(木)から(土(日)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9日(木)・23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



試食をします

カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時14日(月)・28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



内ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・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日号に掲載しています

検診



検診の詳細は本紙昨年5月1日号に掲載。なお、人間ドック、子宮頸がん・乳がんなどの検診場所が、全て保健センターから市内医療機関に変わります。平成26年度の検診事業については、今後本紙および市公式ウェブサイトでお知らせします

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(火)午後1時～5時(1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(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10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3月20日(木)～4月8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(29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11日(金)・24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10日(木)・24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)	午前8時30分～午後9時
	年未年始(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)・年未年始の午前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

▶市保健センター



赤ちゃんサロン

時16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2日(木)・9日(木)・16日(木)・23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4日(金)・11日(金)・18日(金)・25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)



イラストを使って問診します

3歳児健診

時3日(木)・10日(木)・17日(木)・24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)



積み木を使って問診します

からだいきいき こころのび

健康日本21安城計画

健康ト〜ク



きく蔵くん 保健師ヘルシー

今月のテーマ
「あなたもゲートキーパー」
3月は自殺対策強化月間

◆悩んでいる人に勇気を持って声をかけてみませんか

きく蔵 ゲートキーパーって何？
ヘルシー 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。大きく蔵 力強い存在だね。ヘルシー そう。話をよく聴いて、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいると、悩んでいる人の孤立を防ぐことができます。皆さんのまわりで悩んでいる人がいたら、気負わずにまず声をかけてみてくださいね。

② 傾聴

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。本人の気持ちを尊重しながら、話に耳を傾けることが大切です。

① 気づき

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、いつもと違う様子に気づいたら、声をかけてみましょう。

ゲートキーパーの役割



④ 見守り

悩みを聴いて、専門家を紹介したからといって、悩みを抱えた人がすぐに元気になるわけではありません。焦らず温かく見守りながら回復を支えましょう。

③ つなぎ

問題を一人で抱えて悩んでいる人には、解決に向け早めに専門家に相談するよう促しましょう。