8月 健康ガイド

場市保健センター
※特に記載のあるものを除く。
申申込が必要な教室等は、各期間内(㈯㈰㈷を除く)に直接か電話で市保健センター(☎〈76〉1133)へ

妊婦・乳幼児

■母子健康手帳交付と妊婦指導
時㈪～㈮(㈷を除く)午前8時30分～正午　対市内に住民登録のある妊婦　持妊娠届出書、マイナンバー確認書類(妊娠届出書裏面を参照)　他上記時間に来所できない場合は問い合わせてください

■マタニティサロン・赤ちゃんサロン
おしゃべりや情報交換の場。マタニティサロンの中で、講座(予約制)を開催しています
時23日㈬午前9時～11時(出入り自由)　対市内に住民登録のある妊婦、6カ月未満の子とその保護者

母乳(おっぱい)準備のぷち講座
産後に備え、授乳の仕方等について助産師が指導します
時午前9時30分～10時30分　対受講時に妊娠20週以降の妊婦　申**申込期間➡**7月20日㈭～8月18日㈮

■パパママ教室(予約制)
パパママ教室　べんきょう編
出産前後のこころの変化・歯の健康管理を学び、新生児のお世話体験をします
時20日㈰午前9時30分～正午頃(開始時間の20分前から受付)　対妊婦とその家族等　定40組(先着順)
申**申込期間➡**7月20日㈭～8月16日㈬

パパママ教室　えいよう編
妊娠中の食生活と姿勢について講義と調理の見学・試食で学びましょう
時30日㈬午後1時30分～3時30分頃(開始時間の20分前から受付)　対出産予定が10月～来年2月の妊婦とその家族等　定20人(先着順)　申**申込期間➡**7月20日㈭～8月24日㈭

■ゴックン教室(前期離乳食)
2回食までの進め方を学びます
時①7日㈪・21日㈪　②8日㈫　いずれも午後1時30分～2時30分頃(開始時間の20分前から受付)　場①➡市保健センター　②➡桜井福祉センター　対4～6カ月児の保護者・家族等　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)

離乳完了までと歯の手入れについて、試食と講義で学びます
時①9日㈬・23日㈬　②1日㈫　いずれも午後1時30分～3時頃(開始時間の20分前から受付)　場①➡市保健センター　②➡桜井福祉センター　対7～11カ月児の保護者・家族等　持母子健康手帳・赤ちゃん用バスタオル

4カ月児・1歳6カ月児・3歳児健診及び予防接種は個人通知しています。通知書を紛失した人や健診を受けていない人は、連絡してください。

急　病

①まずは、かかりつけ医
②休日夜間急病診療所(市保健センター併設／☎〈76〉2022)

科目	診察日	受付時間
内科・小児科	㈪～㈮	午後8時～10時
	㈯	午後5時～9時
	㈰・㈷・年末年始(12月30日～1月3日)	午前8時30分～11時30分、午後1時～4時30分、午後5時30分～9時 ※午後5時30分～9時は内科・小児科のみ。
歯科		

③救急医療情報センター(刈谷市／☎〈36〉1133)
④小児救急電話相談　**受付日時➡**毎日午後7時～翌日午前8時
電話番号➡短縮番号＃8000または(☎052〈962〉9900)
⑤八千代病院(☎〈97〉8111)、安城更生病院(☎〈75〉2111)

相　談

■思春期保健相談ルーム
思春期の体や性の悩みについて、思春期保健相談士が相談に応じます
時毎週㈫午前9時～正午、午後1時～5時　対小学生～高校生とその保護者　他Eメール(shishunkiroom@city.anjo.aichi.jp)での相談は随時受付

■家族のためのこころホッと相談日(予約制)
うつ傾向にある家族についての悩み等、臨床心理士が相談に応じます
時3日㈭午後1時～4時30分　対精神科・心療内科に通っていないが、うつ傾向にあると思われる人(成人を優先)の家族　定3人(先着順)
申**申込期間➡**7月20日㈭～8月1日㈫

■スクスク子育て相談室(予約制)
育児・離乳食や栄養・歯等について、保健師・栄養士・歯科衛生士等が相談に応じます
時10日㈭・24日㈭午前9時～11時
対4歳までの子とその家族等　申**申込期限➡**希望日前日まで(身長・体重計測のみの場合は予約不要)

■カラダいきいき栄養相談(予約制)
食生活について相談に応じます
時7日㈪・23日㈬午前9時～11時30分、午後1時～3時30分　対20歳以上(家族の相談も可)　定各4人(先着順)　申**申込期限➡**希望日の10日前まで

■保健相談
健康に関して、保健師等が相談に応じます
時㈪～㈮午前8時30分～正午、午後1時～5時

時期間・日時　場場所　内内容　講講師　対対象・資格　定定員　¥費用　持持ち物　他その他　申申込方法等