

10月 健康ガイド

■市保健センター(特に記載のあるものを除く)

■申込が必要な教室等は、各期間内の午前8時30分～午後5時15分(土)(日)(祝を除く)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(月)～(金)(祝を除く)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18日(水)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)準備のぶち講座

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→9月20日(水)～10月13日(金)

■パパママ教室(予約制)

■パパママ教室 ベんきょう編

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15日(水)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→9月20日(水)～10月11日(水)

■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18日(水)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12月～来年4月の妊婦とその家族等 定20人(先着順) 申申込期間→9月20日(水)～10月12日(水)



■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16日(月)・30日(月)午後1時30分～2時30分頃(開始時間の20分前から受付) 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①11日(水)・25日(水) ②31日(水) 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→青少年の家

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



模型を使って歯の手入れを学びます

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	(月)～(金)	午後8時～10時
	(土)	午後5時～9時
歯科	(日)・(祝)・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。

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(水)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、「どのように接したらよいかわからない」といった悩み等に、臨床心理士が相談に応じます

時5日(水)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→9月21日(水)～10月3日(火)

■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12日(水)・26日(水)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)

■カラダいぎいき栄養相談(予約制)

食生活について相談に応じます

時6日(金)・24日(水)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(月)～(金)午前8時30分～正午、午後1時～5時