

3月 健康ガイド

保健センター(特に記載のあるものを除く) 母子健康手帳交付、妊婦指導、各種相談はいずれも20日(祝)は休みます 申込みが必要な教室等は、各申込期間内の午前8時30分～午後5時15分(土日祝(休を除く))に直接か電話で保健センター(☎76)1133)へ

妊婦・乳幼児

母子健康手帳交付と妊婦指導

- 時(月)～(金)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)
- 他上記の時間に来所できない場合は問い合わせてください

パパママ教室えいよう編(予約制)

- 妊娠中の食生活について、講義と調理の見学・試食で学びます。
- 時14日(土)午後1時30分～3時30分(午後1時10分から受付)
- 対出産予定が5月～9月の妊婦とその家族等
- 定24人(先着順)
- 申込期間→2月20日(木)～3月9日(月)



ママサロン

- ママ同士の交流、運動体験等。
- 時4日(水)午前9時～11時(受付は午前10時まで)
- 対市内に住民登録のある3～5カ月の母親
- 持飲料、母用・赤ちゃん用の敷き物2枚(バスタオル等)
- 他スカート不可

母乳準備のぶち講座(予約制)

- 産後に向け、授乳のポイント等について助産師が指導します。
- 時18日(水)午前9時30分～10時30分(午前9時から受付)
- 対市内に住民登録のある妊婦
- 申込期間→2月20日(木)～3月13日(金)

赤ちゃんサロン

- おしゃべりや情報交換の場です。絵本の読み聞かせや手遊びの紹介もあります。
- 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6カ月未満の子と保護者

ゴックン教室(前期離乳食)

- 離乳食の開始から2回食までの進め方を学びます。
- 時場3日(火)・24日(火)→保健センター17日(火)→桜井福祉センター いずれも午後1時30分～2時30分頃(午後1時10分から受付)
- 対4～6カ月の保護者・家族等
- 持母子健康手帳、赤ちゃん用の敷き物(バスタオル等。子と参加の場合)

カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

- 3回食から離乳完了までの流れと赤ちゃんの歯の手入れについて、試食と講義で学びます。
- 時場4日(水)・18日(水)→保健センター11日(水)→作野公民館 いずれも午後1時30分～3時頃(午後1時10分から受付)
- 対7～11カ月の保護者・家族等
- 持母子健康手帳、赤ちゃん用の敷き物(バスタオル等。子と参加の場合)

※4か月児・1歳6か月児・3歳児健診及び予防接種は個人通知します。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。
※4か月児健診時に配布している「ここから利用券」の使用期限は1歳の誕生日を含む月の末日。予約が必要ですので早めに確認してください。

急病

- ①まずは、かかりつけ医
- ②休日夜間急病診療所(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
	(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。
歯科	(日)	

- ③救急医療情報センター(☎36)1133/24時間受付)
- ④子ども医療電話相談 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

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どう接したらよいのか分からない等の悩みについて、臨床心理士が相談に応じます。
- 時5日(木)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)
- 申込期間→3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(木)・26日(木)午前9時～11時
- 対4歳までの子と家族等
- 申込期間→希望日の前日(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)

- 食生活についての相談に応じます。
- 時①A(じっくり)コース→5日(木) ②B(かんたん)コース→19日(木) いずれも午前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①→4人(先着順)
- 申込期限▶①→3月4日(水) ②→予約不要

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(火)午後1時～5時
- 対小学生～高校生と保護者
- 他Eメール(shishunkiroom@city.anjo.lg.jp)での相談は随時受付

保健相談

- 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