


乳幼児健診 所・問 保健センター ☎82-8211

3・4か月児健診	こんにちは赤ちゃん訪問時に案内済み。 4か月に入っても通知がない人、市外から転居してきた人はご連絡ください。
1歳6か月児健診	対象児に個別通知済み。1歳7か月に入っても通知がない人はご連絡ください。
3歳児健診	対象児に個別通知済み。3歳1か月に入っても通知がない人はご連絡ください。

子育て掲示板

- 児童センター**
18歳未満の子どもは誰でも遊ぶことができます♪
- 子育て支援センター**
いろいろな育児講座を実施しています♪




母子相談など 所・問 保健センター ☎82-8211 ※電話相談は随時受け付けています。

相談など	時・持	対・定・その他
育児相談 [要申込]	時 1月15日(月) [幼児受付]午前10時から [乳児受付]午後1時から 持 母子健康手帳、バスタオル	※個別に対応します。参加希望者は事前に申込みが必要です。 ※右のQRコードからお申込みください。
離乳食講習 [要申込]	時 前期 1月26日(金) 後期 1月9日(火) いずれも午後1時~2時30分 持 母子健康手帳、バスタオル	対 前期 生後4か月~7か月頃の乳児の保護者 後期 生後8か月以降の乳児の保護者 定 25組(先着順) ※右のQRコードからお申込みください。
マタニティ クラス (母子手帳 交付)	時 毎週火・木曜日(祝休日を除く) [受付]午前9時30分~10時 ※指定日時に来所できない場合はご連絡ください。 持 妊娠届出書、通知カードまたはマイナンバーカード(個人番号カード)、本人確認ができるもの、妊婦本人名義の振込先金融機関口座がわかるもの(キャッシュカード、通帳など)	交付時に妊娠届アンケートによる健康相談を全ての人に実施します。にじいろニコニコ出産応援金についてご案内します。時間にゆとりをもってお越しください。(初妊婦は説明に1時間程度かかります。)
おっぱい 相談 [要申込]	時 月~金曜日 時間は要相談(祝休日を除く) 持 母子健康手帳、バスタオル、授乳に必要なもの	対 おおむね6か月までの乳児の母親 ※お子さんと一緒に来所してください。 ※医療行為はできません。医療機関受診をすすめる場合があります。




▲母子保健事業申込

**★かっきーの健康づくり
応援コーナー★**



【材料】
 ご飯:1合
 素煎りクルミ:20g
 すり白ごま:小さじ2
●みそだれ
 砂糖:大さじ2~2.5
 しょうゆ:大さじ1.5
 八丁味噌:大さじ1
 みりん:大さじ2
 酒:大さじ1



(丸型1個あたり)
エネルギー 115kcal
食塩相当量 0.7g

**レシピにご協力いただきました
食育知立(ともだち)の会(食ともさん)**
 (食ともさん)は食を通じた健康づくりの輪を広げる活動をしているボランティアです。
 市民や地区での調理実習、子どもの健診時や保育園での食育活動などさまざまな機会での食の大切さやバランスのよい食事等についての普及啓発を行っています。定期的に勉強会(調理実習)も実施しています。

問 保健センター(☎82-8211)

シリーズ103.

**作ってみよう! かんたんクッキング♪~郷土料理レシピ~
五平餅(串4本分または丸型8個分)**

【作り方】

- 1 ごはんは熱いうちに半づきにする。ビニール袋に入れ、上に布巾をかぶせて上から手でつぶす。全体的にご飯粒がつぶれている状態にする。
- 2 五平餅の形を作る
・串型の場合は**1**を4等分にしてラップの上に縦長にしてのせる。割りばしの太い方をのせ、ごはんに埋め込む。ラップでご飯を包み、棒状に形を整えたらラップを開き、もう1枚ラップをかぶせて、上から手で押し付けて厚さ1cmくらいのわらじ型に整える。
・丸型の場合は**1**を8つに分けて平たく丸くする。
- 3 テフロン加工のフライパン(なければ普通のフライパンに薄く油をしく)をしっかり温めて五平餅を並べる。
- 4 中火で片面3分くらいずつ焼き、軽く両面に焼き色がついたら取り出す。
- 5 みそだれを作る
素煎りクルミはすり鉢でするか、袋に入れて布巾をかぶせて瓶などで叩いて細かくくだく。**4**のフライパンにすりつぶしたクルミとすりごまとみそだれの調味料を加え、みそを溶かすようにしっかり混ぜておく。弱火にかけて軽く煮詰めてアルコール分をとばし、少しトロリとしたら完成。
- 6 **5**に**4**の五平餅を入れて弱火にかけ、たれをなじませたら取り出す。
- 7 オープントースターに**6**を並べ3分~5分焼く。



成人健(検)診

集団検診(1~2月)

【費用免除制度について】年度末年齢70歳以上の人(保険証提示)、障害者医療費受給者その同程度の障がいをもつ人(受給者証提示)、市民税非課税世帯および生活保護による被保護世帯に属する人(保健センターへ事前申請)は費用免除になります。

【場所】刈:刈谷医師会健診センター 【時間】〇午前

検査方法	対象	受診料	1/12(金)	2/3(土)
			刈	刈
18~39歳健診※国保加入者は無料	18~39歳	700円	—	〇
胃がん検診	40歳以上	500円	〇	〇
大腸がん検診	40歳以上	300円	〇	〇
肺がん・結核検診	①胸部X線撮影	15歳以上	無料	
	②喀痰細胞診検査	①の受診者のうち40歳以上希望者	300円	〇
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	500円	〇	〇
乳がん検診	40歳以上の女性	1,100円	〇	〇
前立腺がん検診	50歳以上の男性	400円	—	〇
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に受けたことのない人	無料	—	〇
骨粗しょう症検診	20歳以上	300円	—	〇

検診の詳細は広報ちりゅう4月号の折込みチラシまたは市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

個別検診

〇指定医療機関(2月まで)

指定医療機関で乳がん、子宮頸がん検診の受診ができます。指定医療機関は市ホームページから確認できます。*車いす等を使用しており、受診の際スタッフの介助が必要な人は、事前に保健センターへご相談ください。

検査方法	対象者	受診料	実施医療機関
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,200円	セントファミリアクリニック(☎81-0070) 予約受付:平日午前中(木曜日休診)
乳がん検診	30~39歳の女性:超音波検査	1,200円	三河乳がんクリニック (☎77-5211 予約受付:平日午前10時~午後4時)
	40歳以上の女性:マンモグラフィー		

申込み方法

集団検診	半田市医師会健康管理センター「がん検診予約係」 ☎0569-27-7890(受付時間:月~金 午前9時~午後5時、土 午前9時~正午)
個別検診	希望する指定医療機関へ直接ご連絡ください。

イベント・検査

内容	問 保健センター (☎82-8211)
健康ボランティアウォーキング	1月17日(水) 金山揚水場跡と内藤魯一旧跡をめぐる(知立史跡めぐりの会コース)(6.0km) 午前9時20分保健センター集合
内容	問 衣浦東部保健所 (☎21-4778)
夜間HIV・梅毒検査	1月15日(月)午後6時~7時 ☎21-4797 ※無料匿名検査
HIV・梅毒・肝炎検査・骨髄バンクドナー登録	1月9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火) 午前9時~11時 ☎21-4797 ※HIV・梅毒は匿名検査可、証明書は有料。肝炎は記名検査、証明書発行不可、骨髄バンクドナー登録は要予約
検便・水質・食品検査(有料)	☎21-9353 ※詳細は電話でお問合せください。

健康知立(ともだち)マイレージ 1月31日(水)まで

健康知立(ともだち)マイレージでは、健康診断を受けたり、健康づくりに取り組んだりしたポイントで、参加賞やお得な優待カードがもらえます。さらに、抽選で健康づくり協賛店による素敵な賞品が当たります。

チャレンジシートの提出期間は、2月9日(金)までです。また、アプリの利用は1月31日(水)までです。

“健康は財産”です。健康知立マイレージに応募して、楽しく健康づくりをしましょう。

まだ取り組んでいない人も、1月1日(祝)からチャレンジ健康づくりを2項目チャレンジすることで応募できます。この機会にぜひご参加ください。

健康知立(ともだち)マイレージの詳細については市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

問 保健センター(☎82-8211)

