

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2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 9月9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	※個別で対応します。参加希望者は9月6日(金)午後4時まで右のQRコードまたは市ホームページからお申込みください。
離乳食講習 [要申込]	時 前期 9月10日(火) 後期 9月26日(木) 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) ※前期は9月6日(金)午後4時、後期は9月24日(火)午後4時まで右のQRコードまたは市ホームページからお申込みください。 ▲母子保健事業申込
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(電子通帳、ネット銀行の場合は口座名義・口座番号が確認できる画面)	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。
歯☆びか健診	時 9月2日(月) 【受付】午後1時20分~1時40分 持 母子健康手帳、歯ブラシ、バスタオル、フッ化物塗布費用300円	歯科検診、歯科相談、フッ化物塗布 対 2歳児 乳歯のときから虫歯予防の習慣をつけることは、永久歯を虫歯から守ることにつながります。



フレイルを予防して元気にいきいきと暮らそう!

シリーズ110.

問 保健センター(☎82-8211)

フレイルとは年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うことです。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

ポイント1 食生活

エネルギーとたんぱく質をしっかりと食べよう!

高齢者の体重減少は体力や免疫力の低下から病気になりやすく、筋力低下にもつながります。活動の源である「エネルギー」と筋肉の元になる「たんぱく質」が不足しないように1日3食しっかりと食べましょう。

お口の健康にも気を配ろう!

何でもおいしく食べるためには、お口の健康も欠かせません。定期的に歯科医院を受診しましょう。

ポイント2 身体活動

今日より1日10分多く体を動かそう!

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。普段より10分多く、体を動かすことを意識して、筋力トレーニングやウォーキングで筋力を維持しましょう。

ポイント3 社会参加

人とのつながりを大切に!

趣味やボランティア活動などを通じて社会とのつながりを保つことはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。





成人健(検)診

集団検診(9～10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】パ:パティオ池鯉鮒、健:刈谷医師会健診センター、保:保健センター 【時間】○午前

検査方法	対象	受診料	9/3(火)	9/21(土)	10/8(火)	10/25(金)
			パ	健	パ	保
18～39歳健診※国保加入者は無料	18～39歳	700円	—	○	—	—
胃がん検診	40歳以上	500円	○	○	○	○
大腸がん検診	40歳以上	300円	○	○	○	○
肺がん・結核検診	①胸部X線撮影	15歳以上	○	○	○	○
	②喀痰細胞診検査	①の受診者のうち40歳以上希望者				
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	500円	○	○	○	○
乳がん検診	40歳以上の女性	1,100円	○	○	○	○
前立腺がん検診	50歳以上の男性	400円	○	○	—	○
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	○	—	—	○
骨粗しょう症検診	20歳以上	300円	○	○	—	—

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

○指定医療機関

指定医療機関で胃がん、大腸がん、肺がん・結核、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をご覧ください。

※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。

○健診センター

刈谷医師会健診センターで市民ドック、乳がん、子宮頸がん検診の受診ができます。

申込み方法

集団検診	指定医療機関	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～金曜日 午前9時～午後5時、土曜日 午前9時～正午)
	健診センター	刈谷医師会健診センター インターネット予約、電話予約ができます。 ☎91-3010 (受付時間: 月～金曜日 午前9時～午後4時、土曜日 午前9時～午後2時30分)

健診センター
インターネット予約



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	9月11日(水) 三弘法 (一ツ木: 西福寺) と逢妻川健康のみち歩き (4.9km) 9月17日(火) 健康ウォーキング講習会 (要予約)
内 容	問 衣浦東部保健所 (☎21-4778)
夜間HIV・梅毒検査	9月2日(月) 午後6時～7時 ☎21-4797 ※匿名検査
HIV・梅毒・肝炎検査	火曜日 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(要予約)	火曜日 午前9時～11時 ☎21-4797 ※詳細は電話でお問合せください。
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。

長引く咳は結核かも 年に1回は胸部X線検査を受けましょう

衣浦東部保健所管内では、令和5年に新たに35人が結核と診断されました。そのうちの約7割は70歳以上でした。しかし一方で、働きざかりの世代での発病もあり、油断は禁物です。結核を予防し、早期発見するためのポイントをご紹介します。

- ・2週間以上の咳や痰等の症状が続く時には必ず病院を受診しましょう。
- ・年1回は職場健診や住民健診等で胸部X線検査を受けましょう。
- ・バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動等、規則正しい生活を心がけましょう。
- ・乳児には結核の予防接種(BCG)があります。市の案内に従って1歳までに受けましょう。

衣浦東部保健所では結核に関する相談・支援をしています。ご心配のある人はお気軽にご連絡ください。

問 衣浦東部保健所 健康支援課 地域保健グループ(☎21-9338)

