


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 1月6日(月) [幼児]午前10時から [乳児]午後1時から 持 母子健康手帳、バスタオル	※個別相談です。参加希望者は12月27日(金)午後4時までに右の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 1月14日(火) 後期 1月30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1月10日(金)午後4時、後期は1月28日(火)午後4時までに右のQRコードまたは市ホームページからお申込みください。
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。

★かっさきの健康づくり 応援コーナー★

シリーズ114.

問 保健センター(☎82-8211)

**作ってみよう! かんたんフッキング♪
~ピザ風ハンバーグ~**

【材料(4人分)】

合いびき肉……………300g
塩・こしょう……………少々
たまねぎ……………1/2個
卵……………1個
パン粉……………1/2カップ
牛乳……………大さじ4
サラダ油……………適量

トッピング

ミニトマト……………4個
ブロッコリー……………1/4株
マッシュルームスライス(水煮)
……………30g
ピザ用チーズ……………50g
コーン(ホール)…大さじ3

ソース

トマトケチャップ…大さじ2
ウスターソース…大さじ1

【作り方】

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンでしんなりするまで炒めたら冷ましておく。パン粉に牛乳を加えしめらせておく。
- 2 ミニトマトは4等分の輪切り、ブロッコリーは小房をさらに3~4つに切り、下茹でする。コーンとマッシュルームはそれぞれ水気をきっておく。
- 3 ポウルに合いびき肉を入れ、塩・こしょう、1の玉ねぎとパン粉、卵を加えてねばりが出るまで手でよくまぜる。
- 4 直径22cmくらいのフライパンにサラダ油を薄く塗り、3をのせたら真ん中をくぼませるようにフライパンいっぱいにならに伸ばす。
- 5 火をつけ、強火で焼き、ジュージュ音がしてきたら蓋をして中火で3分焼き、上下を返したら再び蓋をして中火で3分焼く。(返すのがむずかしい時は、一旦お皿に移しお皿の上にフライパンをかぶせひっくり返しても良い。)竹串を真ん中に刺し、透明な肉汁がでてきたら火をとめる。
- 6 ソースをよく混ぜて、5に塗りその上にトッピングの具材をのせ、火をつけ蓋をして1分焼き、チーズに火が通ったらできあがり。

レシピにご協力いただいたのは **食育知立(ともだち)の会(食ともさん)** です。
「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も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。



成人健(検)診

【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。

集団検診(1月~2月)

【場所】刈谷医師会健診センター 【時間】○午前

検査方法	対象	受診料	1/16(木)	2/1(土)
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	無料	○
	②喀痰細胞診検査	①の受診者のうち40歳以上の希望者	300円	
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(2月まで)

○指定医療機関

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。

※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。


※2月は実施医療機関等が大変混み合いますので、お早めにご予約ください。

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(水曜日休診)
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		

○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	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 インターネット予約 
個別検診	指定医療機関 希望する指定医療機関へ直接ご連絡ください。 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。 ☎0566-91-3010 (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)	

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22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6日(月)、20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。

健康知立(ともだち)マイレージ1月31日(金)まで ~賞品が合計342人に当たります!~

健康診断や健康づくりに取り組むとポイントになる事をご存知ですか?

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10日(月)までです。アプリの利用は1月31日(金)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! 賞品等、健康知立(ともだち)マイレージの詳細については右のQRコードをご覧ください。まだ、取り組まれてない人も、1月1日から2項目チャレンジすることで、応募できます。

この機会に、健康とお得をゲットしましょう。

問 保健センター(☎82-8211)



▲市ホームページ

