

母子保健

♥ 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50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
交付時に妊娠届出アンケートによる健康相談を全ての人に実施します。赤ちゃん人形のだっこ体験、妊婦体験ができます。時間にゆとりを持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。)



♥ 健診・相談など ☎ 保健センター

相談など	とき等
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。
育児相談	4月13日(月) [幼児受付] 午前10時~11時 [乳児受付] 午後1時~2時 [持ち物] 母子手帳 ※母乳相談(午後のみ)、栄養相談、歯科相談も随時受け付けます。
離乳食講習(前期)	4月9日(木) [受付] 午後0時45分~1時 [対象] 乳児の保護者 [持ち物] 母子手帳
おっぱい相談 (要申込み)	毎週月~金曜日 午前10時~11時30分(ただし祝休日を除く) [対象] 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。 [持ち物] 母子手帳、授乳に必要なもの ※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。

成人保健

♥ 健(検)診

市では、がんの予防・早期発見のため、健康増進法に基づくがん検診を実施しています。
★平成31年度の健(検)診は2月ですべて終了しました。令和2年度の健(検)診予定については、今号の折り込みチラシをご覧ください。

♥ 検査・相談等

☎ 保健センター			
内容	とき	費用	備考
こころの健康相談(要予約)	4月7日(火) 午後2時・2時30分・3時 (定員 各1人)	無料	医師と相談員が担当 ※秘密厳守 ☎82-8211
☎ 衣浦東部保健所(刈谷市大手町1-12)			
内容	とき	費用	備考
こころの健康医師相談(要予約)	4月22日(水) 午後2時~4時	無料	☎21-9337
エイズ(HIV)検査	毎週火曜日(28日を除く) 午前9時~11時 【夜間検査】 第1・3月曜日 午後6時~7時	無料	匿名・即日検査可(夜間検査の結果は約1週間後) ☎21-4778
肝炎検査	毎週火曜日(28日を除く) 午前9時~11時	無料	結果は約1週間後 ☎21-4778
栄養相談(要予約)	4月8日(水) 午前9時~11時30分	無料	☎21-9338
歯科相談(要予約)	4月8日(水) 午前9時~11時30分	無料	☎21-9338
骨髄バンクドナー登録(要予約)	毎週火曜日(28日を除く) 午前9時~11時	無料	☎21-4797
梅毒検査	毎週火曜日(28日を除く) 午前9時~11時 【夜間検査】 第1・3月曜日 午後6時~7時	詳細は生活環境安全課へ☎21-4797 (夜間検査の結果は約1週間後)	
検便・水質・食品検査	試験検査課へお問合せください。	有料	☎21-9353





特別号

健康マイレージは健康づくりに効果あり!?

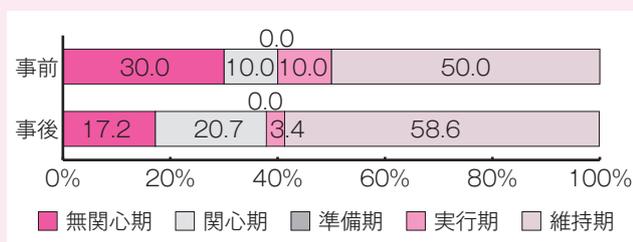
調べてみました！健康マイレージは「健康づくりに効果がある!？」

健康づくりでポイントを貯めて、応募すると参加賞がもらえたり、抽選で豪華賞品が当たる健康マイレージ。果たして健康づくりに効果があるのでしょうか？

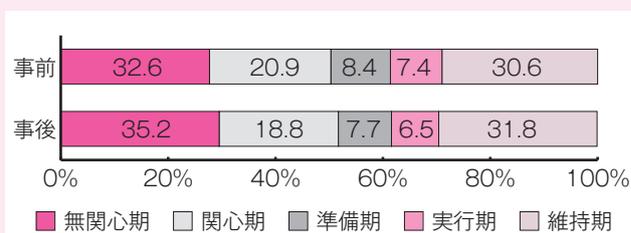
今年度、あいち健康プラザの協力を得て、健康マイレージは「健康づくりに効果がある!」という仮説を裏付けるデータ分析を行いました。

◎健康づくりへの関心度の変化（特定・後期高齢者健診問診項目より）

【マイレージ初参加のAグループ（60代男性）】



【マイレージ未参加のBグループ（60代男性）】



※事前：マイレージに参加した（未参加だった）年度の前年度。

事後：マイレージに参加した（未参加だった）年度の翌年度。

マイレージに参加したAグループのほうが生活習慣の改善に関心を持ち、健康的な生活習慣を実行したり、そういった習慣を維持していることがわかります。マイレージに参加していないBグループでは健康づくりに無関心な人が増加しています。これは他の性別、年代のグループでも同様の結果でした。

◎健診データの変化【マイレージに初参加した60代男性グループ】

項目		事前 平均値	事後 平均値	差
年齢（歳）		67.2	69.2	
身体計測	体重（kg）	64.3	63.5	-0.8
	BMI	23.4	23.0	-0.3
	腹囲（cm）	85.0	84.6	-0.3
血圧	収縮期（mmHg）	133.0	127.8	-5.2
	拡張期（mmHg）	76.6	75.1	-1.5
脂質代謝	中性脂肪（mg/dl）	124.1	114.9	-9.2
	HDLコレステロール（mg/dl）	58.8	61.5	2.7
	LDLコレステロール（mg/dl）	126.3	115.7	-10.6
糖代謝	空腹時血糖（mg/dl）	105.3	105.1	-0.3
	HbA1c（%）	5.9	5.9	0.0
肝機能	AST（U/L）	22.4	23.8	1.4
	ALT（U/L）	22.6	22.7	0.2
	γGTP（U/L）	37.4	34.6	-2.8

マイレージに参加することで、一部の性別年代別のグループにおいて、参加の前年度の健診データより参加した翌年度の健診データで改善がみられました。

まとめ：マイレージに取り組むことで、健康に対する意識が高まり、健康的な生活習慣が定着しやすいことがわかりました。健診データの変化については長期的な検証が必要そうです。

5月からマイレージにチャレンジするっぴ!!



問 保健センター（☎82-8211）

