

♥ 乳幼児期 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3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 〔要申込み〕	時 6月8日(月) [幼児] 午前10時～11時 [乳児] 午後1時～2時 持 母子健康手帳	※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、個別で対応させていただきます。参加するためには事前申込みが必要です。
離乳食講習 (前期) 〔要申込み〕	時 6月4日(木) [受付] 午後0時45分～1時 持 母子健康手帳	対 乳児の保護者 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、個別で対応させていただきます。参加するためには事前申込みが必要です。
パパママクラス 楽しく子育てコース 〔要申込み〕	時 6月12日(金) [受付] 午後1時～1時10分 (午後3時頃終了予定) 持 母子健康手帳、配布物を入れるカバン、筆記用具	「パパママの楽しい子育て」についてのお話、赤ちゃんとのふれあい遊び・お世話体験、先輩パパママとの座談会、妊婦体験(希望者) 対 安定期に入った妊婦とその家族 定 先着10組
マタニティクラス (母子手帳交付)	時 月～金曜日(祝休日を除く) 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	※スムーズにご案内するため、来所の前に保健センターへご連絡ください。
おっぱい相談 〔要申込み〕	時 毎週月～金曜日 午前10時～11時30分(ただし祝休日を除く) 持 母子健康手帳、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。

★かっきーの健康づくり 応援コーナー★



シリーズ62.

問 保健センター(☎82-8211)

歯っ見! 歯っぴいライフ 8020・9020表彰者インタビュー

(2月28日に
インタビュー実施)

8020、9020とは、「80歳、90歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。今回は令和元年11月14日(木)に実施した「8020・9020」いい歯の表彰式で8020達成賞および9020達成賞を受賞した113人を代表して2人に健康な歯でいるための秘訣等についてお話をうかがいました。

インタビュー内容 ①普段の歯の手入れはどうされていますか。②いつから歯の手入れに気を付けていますか。③健康の秘訣はなんですか。④皆さんへいつまでも健康に過ごすためのアドバイス



山田尚子氏 (8020達成者)

- ①毎日4回歯みがきをしています。歯ブラシ、歯間ブラシ、糸ようじを使用し、歯ぐきマッサージも行っています。
- ②50代後半に口腔内に違和感を感じたことがきっかけで口腔ケアをしっかりとるようになりました。
- ③50歳から運動を続けていて、現在もスポーツクラブで週4回ウォーキングと筋トレをしています。
- ④積極的に外出し、みんなと交流することはとても大切で、生きる活力になり生活が豊かになります。



加藤壽作氏 (9020達成者)

- ①食後、就寝前に歯みがきをし、歯ぐきもしっかり磨いています。定期的には歯医者へ行きます。
- ②40歳ごろから健康を意識し、歯の手入れにも力を入れました。現在90歳ですが、1本も歯は抜けていません。
- ③最近まで週1回ゴルフへ行き、カートに乗らず歩いて回っていました。美味しいものを食べすぎないように注意しています。
- ④運動すること、バランスの良い食事を3食摂ることがいつまでも健康でいるための秘訣です。



♥ 成人健(検)診

■ 集団検診(7月～8月)

▶ 申込み 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 9時～17時、土 9時～12時)

【場所】保: 知立市保健センター パ: パティオ池鯉鮒 健: 刈谷医師会健診センター 【時間】○午前 ●午前・午後

検査方法	対象	受診料	7/3(金)	7/7(火)	※8/7(金)
			保	パ	健
18～39歳健診 ※国民健康保険加入者は無料	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3月16日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。(下記QRコードからもご覧いただけます。)



※8月7日はレディース検診デー(女性のみ受診可)です

■ 個別検診

詳細については今号4ページをご覧ください。

■ 健診センター

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

▶ 申込み 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 9時～16時、土 9時～15時)

健診センター
インターネット予約
QRコード↓



♥ イベント・相談・検査

内 容	日時・場所 (保健センター ☎82-8211)	
こころの健康相談 (要予約)	6月9日(火) 午後2時・2時30分・3時 (定員 各1人)	医師と相談員が担当 ※秘密厳守 ☎82-8211
健康ボランティアウォーキング	[日時] 6月2日(火)、17日(水) [集合] 午前9時20分 保健センター	◎2日 知立花しょうぶと逢妻川健康のみち歩き (4.8km) ◎17日 八橋周辺の古城めぐり (5.0km) ※17日は電車賃が必要です。
内 容	日時・場所 (衣浦東部保健所: 刈谷市 ☎21-4778)	
こころの健康医師相談 (要予約)	6月24日(水) 午後2時～4時	☎21-9337
栄養・歯科相談(要予約)	6月10日(水) 午前9時～11時30分	☎21-9338
アルコール専門相談(要予約)	6月10日(水) 午後2時～4時	☎21-9337
エイズ・肝炎・梅毒検査 骨髄バンクドナー登録 (要予約)	第1・2火曜日 午前9時～11時 【夜間検査(エイズ・梅毒)】 第3月曜日 午後6時～7時	☎21-4797 ※エイズ: 匿名・即日検査可 ※【夜間検査】の結果は1週間後
検便・井戸水検査等	試験検査課へお問合せください。	☎21-9353 (有料)



なくそう！望まない受動喫煙 5月31日は世界禁煙デーです

☎ 保健センター (☎82-8211)

平成30年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。これにより、令和2年4月1日より、飲食店を含むほとんどの施設において原則屋内禁煙となり、望まない受動喫煙を防止するための取組は「マナーからルール」へと変わりました。

市ホームページでは、受動喫煙対策に関する相談窓口の紹介や近隣の禁煙外来や禁煙についての情報を掲載しています。

また、妊婦さんや子どものいる家族向けの禁煙に関するリーフレット等も配布していますので、自身や家族の禁煙に興味のある人は保健センターへお問合せください。

