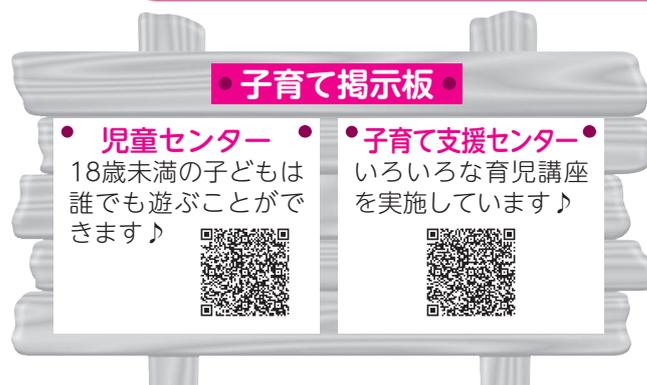


## ♥ 乳幼児期 所・問 保健センター ☎82-8211

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2か月に入っても通知がない人はご連絡ください。



## ♥ 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	宛・定・その他
育児相談 (要申込み)	時 8月3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	※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、個別で対応します。参加希望者は事前に申込みが必要です。
離乳食講習 (前期) (要申込み)	時 8月6日(木)、27日(休) [受付] 午後0時45分～1時 持 母子健康手帳、バスタオル	宛 乳児の保護者 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、試食は中止します。参加希望者は事前に申込みが必要です。 定 各10組 (先着順)
パパママクラス 楽しく子育てコース (要申込み)	時 8月28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、支援センター見学 宛 安定期に入った妊婦とその家族 定 10組 (先着順)
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	交付時に妊娠届アンケートによる健康相談を全ての人に実施します。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	宛 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64.

問 保健センター(☎82-8211)

### バランスアップ! 朝ごはん!

朝ごはんは「時間もないので主食(ご飯・パン)と飲み物だけ」という人は多いのではないのでしょうか。朝ごはんにたんぱく質(卵・肉・魚・乳製品・大豆製品等)を食べると、からだは温まり活動しやすいからだになります。また、野菜を食べるとかむ回数が増えて脳が目覚めたり、食物繊維は排便につながって便秘も予防します。一品を具沢山にしたり、食べやすい工夫をして、バランスアップの朝ごはん生活をはじめましょう。

★1品でご飯も! おかずも! 具をのせて、包んで、切って、食べやすい★

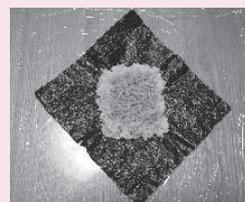
### ツナマヨ&キャベツ おにぎらず

#### 材料 (1人分)

ご飯……………110g  
ツナ缶……………40g  
マヨネーズ……大さじ1/2  
めんつゆ………小さじ1/2  
カットキャベツ ……25g  
塩……………少々  
海苔(全形)………1枚

#### 作り方

- ①カットキャベツは塩をふりまぜレンジで20秒加熱する
- ②油をきったツナにマヨネーズとめんつゆを混ぜる
- ③まな板にラップを敷き海苔をおく
- ④海苔の真ん中へ四角形に形を整えながら、ご飯(半分)→②→ご飯(半分)の順でのせる
- ⑤ラップを持ち上げ、上下左右の海苔をたたみ、ラップで海苔がしっかりとるまで包み、そのまま半分に切って完成



他にもこんな具でバランスアップ! たんぱく質: ハム、かにかま、チーズ、卵焼き、納豆  
野菜: きゅうり、レタス、ほうれん草 残り物のおかずや冷凍おかず: から揚げ、コロッケ

「食まる体操♪」食まるファイブ with ちりゅっぴの動画ができました!

市食育ボランティア食育知立(ともだち)の会の皆さんが、「食まるファイブ」と「ちりゅっぴ」と一緒にバランスよく食べることを楽しく伝えています。ぜひご覧ください。



## ♥ 成人健(検)診

【費用免除制度について】今年度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害を持つ人(受給者証を提示)、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※要印鑑、身分証明書)は費用免除になります。

### ■ 集団検診(8月~9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~金曜日 9時~17時、土曜日 9時~12時)

【場所】パ:パティオ池鯉鮒 健:刈谷医師会健診センター 【時間】○午前

検査方法	対象	受診料	※8/7(金)	9/5(土)	9/24(木)
			健	健	パ
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	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

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。申込みおよび健(検)診日のお問合せは、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~金曜日 9時~16時、土曜日 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)	8月4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
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)	8月5日(水) 午後2時~4時(本所) 8月24日(月) 午後2時~4時(安城保健分室)	☎21-9337(予約)
栄養・歯科相談(要予約)	8月12日(水) 午前9時~11時30分	☎21-9338(予約)
エイズ・肝炎・梅毒検査 骨髄バンクドナー登録(要予約)	毎週火曜日 午前9時~11時 【夜間検査(エイズ・梅毒)】 第1・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(有料)	試験検査課へお問合せください。	☎21-9353

### 産後ケア事業のご案内

☎ 保健センター (☎82-8211)

産後ケアとは、産後の母親の身体的回復のための支援や授乳の指導および乳房のケア、新生児および乳児の具体的な育児指導のことで、通所と宿泊の2種類があります。

☑ 産後2か月未満で次に該当する人

- ・産後の体調不良により安定的な養育が困難で支援の必要がある人
- ・産後の休養、栄養管理など日常生活面について保健指導を必要とする人

☑ 利用できる施設 ○マザーズプレイス(南陽2丁目160 ☎91-0403)

○八千代病院(安城市住吉町2丁目2-7 ☎97-8111)

¥ ○通所ケア 午前9時~午後4時 4,500円/日 ○宿泊ケア 午前9時~翌日午後4時 12,000円/泊

※各7日(宿泊は6泊7日)までの必要な日数

※利用料とその他費用(食費・雑費等)は施設に直接お支払いください。

☑ 保健センターへ。

