

♥ 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。
歯☆ぴか健診 〔要申込み〕	<b>時</b> 9月7日(月)〔受付〕午後1時20分～2時 <b>内</b> 歯科健診、歯科相談、フッ化物塗布 <b>対</b> 2歳児 <b>定</b> 50人 <b>持</b> 母子健康手帳、歯ブラシ <b>¥</b> 300円 <b>申</b> 8月17日(月)～28日(金)に直接または電話で保健センターへ。



♥ 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〕	<b>時</b> 9月14日(月) [幼児受付] 午前10時から [乳児受付] 午後1時から <b>持</b> 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 (後期) 〔要申込み〕	<b>時</b> 9月10日(木) [受付] 午後0時45分～1時 <b>持</b> 母子健康手帳、バスタオル	<b>対</b> 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。 <b>定</b> 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〕	<b>時</b> 9月4日(金) [受付] ①午前9時15分～9時30分 ②午前10時45分～11時 <b>持</b> 母子健康手帳、配布物を入れるカバン、筆記用具、バスタオル (沐浴用) 1枚	赤ちゃんのお風呂の入れ方体験、妊婦体験 <b>対</b> 安定期に入った妊婦とその家族 <b>定</b> 8組 (先着順)
マタニティクラス (母子手帳交付)	<b>時</b> 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。 <b>持</b> 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〕	<b>時</b> 毎週月～金曜日 午前10時～11時30分 (ただし祝休日を除く) <b>持</b> 母子健康手帳、授乳に必要なもの	<b>対</b> 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★

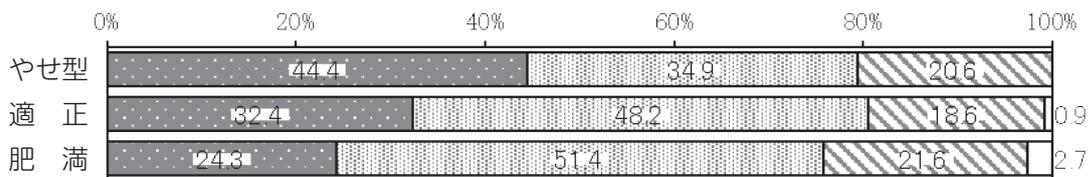
シリーズ65.

問 保健センター(☎82-8211)

### よくかんで食べて、肥満を予防しよう!

よくかんで食べることは健康に良いと言われてきましたが、令和元年度に行った市民アンケートの結果から、「あまりかんでいない」と回答した人には肥満が多いことがわかりました。あまりかまずに早食いをすることで、脳が満腹だと感じるまでに食べ過ぎてしまうからです。食事はよくかんでゆっくり味わい、肥満を予防しましょう。

Q あなたは、よくかんで食べるようにしていますか？



■ よくかんでいる ■ あまりかんでいない ■ わからない □ 無回答

#### かむ回数を増やすための 6つの対策

(「日本生活習慣病予防協会」より)

- ①ひと口の量を減らす
- ②食事の時間に余裕をもつ
- ③まずはかむ回数を5回増やす
- ④食材は大きく、厚めに切る
- ⑤歯ごたえのある食材を選ぶ
- ⑥薄味にする



## ♥ 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(9月～10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】保：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

検査方法	対象	受診料	9/5(土)	9/24(休)	10/9(金)	10/30(金)
			健	パ	保	保
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。)



### 個別検診

指定医療機関(市ホームページまたは上記QRコード参照)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)	9月8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	9月16日(水) 集合：9時20分 保健センター	竜北中学校と山屋敷うらみち歩き(5.1km)
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)	9月11日(金) 午後2時～4時(本所)	☎21-9337
栄養・歯科相談(要予約)	9月9日(水) 午前9時～11時30分	☎21-9338
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(有料)	試験検査課へお問合せください。	☎21-9353

### 目指そう！むし歯のないぴかぴかの歯

問 保健センター (☎82-8211)

#### 【家庭で行うむし歯予防】

##### ○歯みがきのポイント

- ・歯が生え始めたら歯みがきの習慣をつけましょう。
- ・子ども専用(のど突き防止仕様)の歯ブラシを自分で持たせてカミカミすることで歯ブラシの感触に慣れさせます。
- ・子ども専用の歯ブラシとは別で仕上げみがき専用の歯ブラシを使用します。
- ・歯みがき中に数を数えたり、歌を歌ったりして「おしまい」が分かるようにすることも、嫌がらない工夫のひとつです。

##### ○食習慣のポイント

- ・食事、おやつの時間を決めて“だらだら食べ”しないようにしましょう。

【定期的な健診、フッ化物塗布】かかりつけ歯科医をもち、定期的に受診しましょう。

※保健センターの育児相談(要申込み)で歯科衛生士の相談も受けられます。

