



**乳幼児健診** 所・園 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1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・園 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・園	所・園・その他
育児相談 〔要申込み〕	時 1月18日(月) 〔幼児受付〕午前10時から 〔乳児受付〕午後1時から 園 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。オンライン相談の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 1月14日(木) 〔受付〕午後0時45分～1時 園 母子健康手帳、バスタオル	所 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 10組 (先着順)
オンライン教室 離乳食講座 〔要申込み〕	時 1月20日(水) 午後1時30分～2時	少食について 所 幼児の保護者 定 3組 (先着順)
オンライン教室 パパママクラス 〔要申込み〕	時 1月15日(金) 午後1時30分～2時	妊娠中の生活とマタニティ相談 所 安定期に入った妊婦とその家族 定 3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。 園 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(祝休日を除く) 園 母子健康手帳、バスタオル、授乳に必要なもの	所 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。

**★かっキーの健康づくり 応援コーナー★**

**シリーズ69. 禁煙について**

## 禁煙生活ははじめませんか

愛煙家の皆さんは、「タバコが体に悪いことはよくわかっている」けれど禁煙は「難しい」「できない」と思っていませんか？  
今回は、禁煙をサポートする情報をお届けします。

**意思が弱いからタバコをやめられない？**

タバコがやめられないのは、本人の意思が弱いから、禁煙への思いが足りないからというわけではありません。それは、脳のニコチン依存と心理的依存、身についた習慣が原因です。タバコに含まれるニコチンは、脳の快楽をもたらす部位に作用し、吸い続けることによってタバコを吸わないと脳が働かない状態になります。このような状態をニコチン依存症といいます。タバコをやめて出てくるイライラ、仕事の能率の低下、眠気、気持ちの落ち込みなどは、すべてニコチン依存症という脳細胞の病気なのです。

**タバコをやめる方法**

禁煙の方法は日々新しくなっています。以前のような「気合と根性」で頑張る方法だけではありません。タバコを吸いたい気持ちを軽減する薬、気持ちを紛らわす工夫等、医療的見地に基づいた有効な禁煙方法が開発されています。市内には、禁煙治療に保険が使える医療機関があります。禁煙外来を受診する禁煙方法は、「比較的楽に」「無理なく」禁煙できます。禁煙成功率も自力禁煙より高いです。詳しくは保健センターにお問い合わせください。

**園 保健センター(☎82-8211)**



## 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。

### 集団健診(1月～2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 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	1/15(金)	2/6(土)
			保	健
18～39歳健診 ※知立市国保加入者は無料	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	○	○
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。)



個別健診 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。

健診名	対象(市内在住の女性のみ)	費用	実施医療機関及び予約先
乳がん検診	超音波検診	1,200円	三河乳がんクリニック ☎77-5211 (安城市篠目町肥田39-6) ※平日10時～16時にお問い合わせください。
	マンモグラフィー検診		
子宮頸がん検診(子宮頸部細胞診)	20歳以上 ※妊娠中、月経中は受診不可	1,200円	セントレディースクリニック ☎81-0070 ※水曜日以外の平日午前中に電話で予約。

## イベント・検査

内容	日時・場所(保健センター ☎82-8211)	
健康ボランティア ウォーキング	1月20日(水) 集合:9時20分 保健センター	三弘法(弘法山・遍照院)と宿場散歩みち歩き(4.3km)
内容	日時・場所(衣浦東部保健所 ☎21-4778)	
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 第3月曜日 午後6時～7時 [エイズ・梅毒のみ]	☎21-4797 ※エイズ:匿名・即日検査可 ※梅毒:匿名検査可
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

## 「8020・9020」いい歯の表彰

今年度は新型コロナ感染拡大防止のため、表彰式は行われませんでしたが、12月に各歯科医院から対象者へ、令和2年度知立市「8020・9020」いい歯の表彰として賞状と記念品が贈られました。

この表彰は、今年度80歳以上の人で自分の歯を20本以上保っている人を表彰するものです。

8020表彰では78人、9020表彰では6人が表彰されました。

受賞者の皆さん、おめでとうございます。

☎ 保健センター(☎82-8211)

