

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・場	宛・定・その他
育児相談 〔要申込み〕	時 5月10日(月) [幼児受付] 午前10時から [乳児受付] 午後1時から 場 母子健康手帳、バスタオル	※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〕	時 5月27日(木) [受付] 午後0時45分～1時 場 母子健康手帳、バスタオル	☑ 乳児の保護者 ※試食は中止しています。 ☑ 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30分～10時 ※指定日時に来所できない場合はご連絡ください。 場 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 時間は要相談(祝休日を除く) 場 母子健康手帳、バスタオル、授乳に必要なもの	☑ 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 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73.

所 保健センター(☎82-8211)

禁煙について
5月31日は世界禁煙デーです!

世界禁煙デーは、「たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるようさまざまな対策を講ずるべきである」という世界保健機関(WHO)の決議により、「5月31日」と定められています。また、厚生労働省は、「世界禁煙デー」に始まる1週間を「禁煙週間」と定めています。

たばこをやめませんか?

喫煙者はニコチンに依存するため、なかなかやめにくく、気持ちだけで禁煙を成功させることは困難です。まずは、禁煙のコツを知ることから始めましょう。

禁煙のポイント

①禁煙に向けての準備

- 自分に合った禁煙方法を選び、禁煙開始日を決めましょう。
- 自分がいつ、どのような状態の時に喫煙しているのかを考え、たばこが吸いたくなった時の対処方法を考えておきましょう。

②いざ、禁煙をスタート!

禁煙をするとイライラする、だるくなる、眠くなる、頭が痛くなる等さまざまな離脱症状が現れます。離脱症状は2日から3日以内にピークとなり、1週間以内に消失します。吸いたい気持ちをいかにコントロールできるかが禁煙成功のポイントです。

- たばこを吸いたくなったら、水を飲む、ガムをかむ、イライラしたら深呼吸や軽い運動をする等、気分転換をしてみましょう。
- 灰皿やライター等喫煙に関するものを身の回りからなくしましょう。
- 酒の席等たばこが吸いたくなる場所を避けましょう。

③禁煙に成功したら、継続を

- 禁煙できた自分に自信を持ちましょう。
- 喫煙再開のきっかけを予測し、その対処法を考えておきましょう。



禁煙外来について

禁煙外来では、飲み薬や張り薬を使うことで、たばこを吸いたくなる気持ちを抑え、我慢せずに禁煙に取り組めるようになります。一定の要件を満たせば、保険診療による禁煙治療を受けることができます。





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もつ人(受給者証提示)、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)は費用免除になります。

集団健診(6~7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」◎4月26日(月)受付開始
☎0569-27-7890 (受付時間:月~金曜日 午前9時~午後5時、土曜日 午前9時~正午)

【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 ●午前・午後

検査方法	対象	受診料	6/4(金)	6/28(月)	7/2(金)	7/6(火)
			保	健	保	パ
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	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	○	○		○

検診の詳細は今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

6月から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。指定医療機関は右上のQRコードから確認できます。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市民ドック、乳がん、子宮頸がん検診の受診ができます。

▶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
☎91-3010 (受付時間:月~金曜日 午前9時~午後4時、土曜日 午前9時~午後3時)

健診センター
インターネット予約
QRコード↓



イベント・検査

内容	時	所・問 保健センター (☎82-8211)
健康ボランティアウォーキング	5月11日(火)、26日(水) 集合:午前9時20分 保健センター	11日 池鯉鮒馬市ゆかりの地と八橋かきつばためぐり (5.8km) ※電車運賃が必要です 26日 歴史を知ろう!「知立はじまりのまち上重原を訪ねて」(6.0km)
内容	時	所・問 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

健康推進委員活動報告会が開催されました

2月27日に第6期健康推進員の活動報告会が中央公民館で行われました。各地区で健康づくりのリーダーとして、18地区31名の健康推進員が活躍されました。報告会では、代表地区の健康推進員から2年間の活動内容の報告があり、地域のつながりを活かし地域の実情に応じた健康づくり活動を展開されていました。2年間ありがとうございました。

問 保健センター(☎82-8211)

